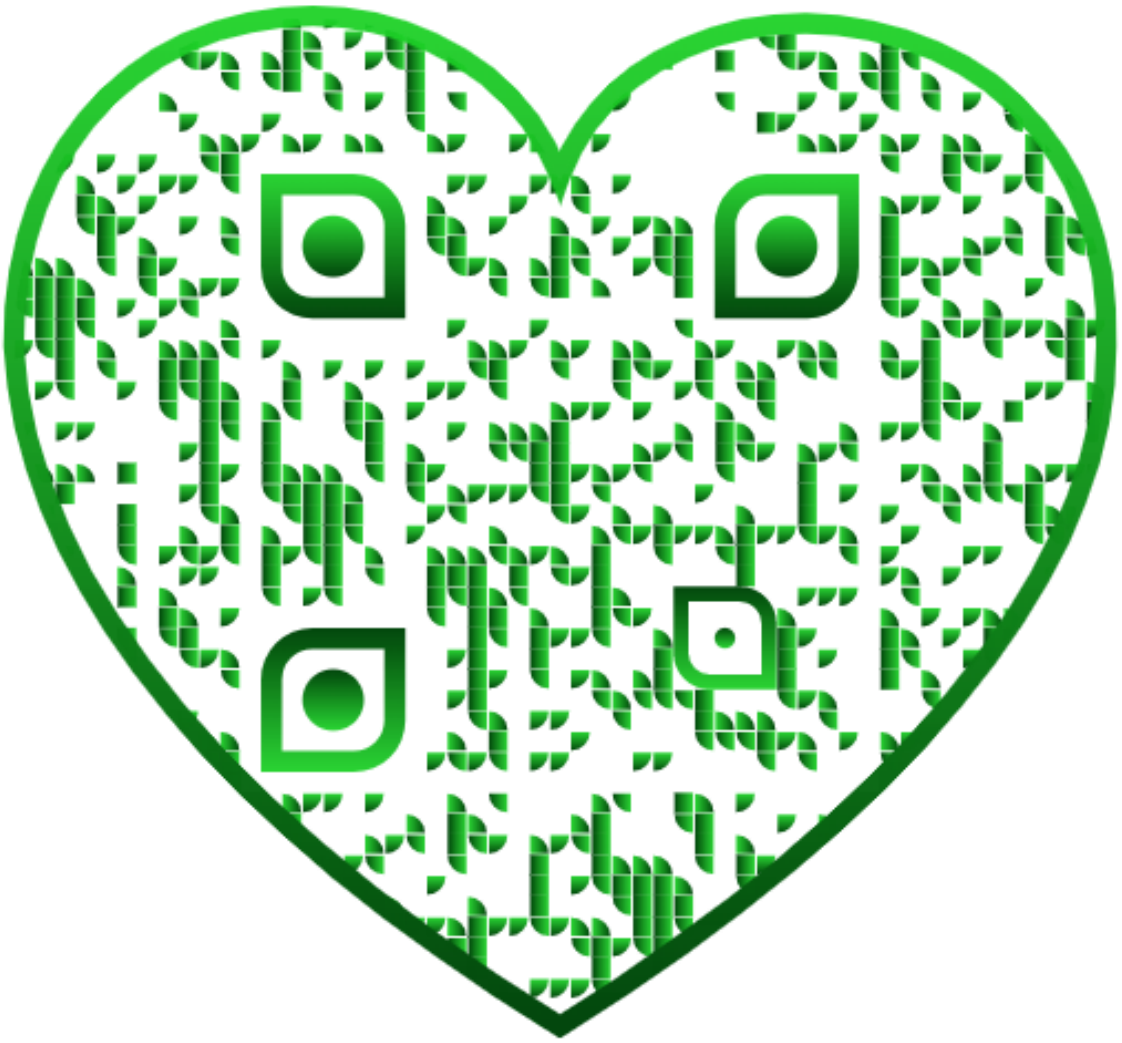
Dr LUC BODIN

La médecine spirituelle

Pour une guérison complète et globale
du corps, de l'esprit et de l'âme.
Pour comprendre et éviter la maladie.

Guy Trédaniel
éditeur



La médecine spirituelle

DR LUC BODIN

La médecine spirituelle

Pour une guérison complète et globale
du corps, de l'esprit et de l'âme.
Pour comprendre et éviter la maladie.

Guy Trédaniel éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Du même auteur

Les Trois Secrets de l'univers (2e édition), Guy Trédaniel éditeur, 2017.

Connectez-vous au pouvoir infini de l'Univers, Guy Trédaniel éditeur, 2016.

Ho'oponopono nouveau, Guy Trédaniel éditeur, 2016.

Ho'oponopono expliqué aux enfants, Guy Trédaniel éditeur, 2016.

AORA au quotidien, Guy Trédaniel éditeur, 2015.

131 fiches de soins énergétiques, Guy Trédaniel éditeur, 2014.

Cancer, les chemins de guérison, Guy Trédaniel éditeur, 2014.

La Bible des termes médicaux, Éditions J. Lyon, 2013.

Manuel de soins énergétiques, Guy Trédaniel éditeur, 2013.

Quand le cancer disparaît, Guy Trédaniel éditeur, deuxième édition, 2014.

Les Miracles de la bromélaïne, Éditions Médicis, 2013.

Soigner avec l'énergie, Guy Trédaniel éditeur, 2012.

Note de l'éditeur : L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité provenant directement ou indirectement de l'utilisation de ce livre. Les déclarations faites par l'auteur concernant les produits, les processus, méthodes de traitements représentent uniquement les idées et opinions de l'auteur et ne constituent en aucun cas une recommandation ou une approbation de tout produit ou traitement par l'éditeur.

© Guy Trédaniel éditeur, 2018.
ISBN : 978-2-8132-1575-8

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
www.facebook.com/editions.tredaniel

À propos de l'auteur

Luc Bodin est docteur en médecine, diplômé en cancérologie clinique et spécialiste en médecines naturelles. Il est de plus conseiller scientifique auprès de revues de santé, et auteur de plusieurs best-sellers comme *Ho'oponopono nouveau*, *AORA au quotidien*, *Soigner avec l'énergie*, *Manuel de soins énergétiques*, *Les Trois Secrets de l'univers*», «*Connectez-vous au pouvoir infini de l'univers*, etc.

Sur le site du Dr Luc Bodin – www.luc-bodin.com –, vous trouverez:

- *Des formations en ligne* sur des sujets variés comme «*Créez la vie de vos rêves*», «*À la découverte des soins énergétiques*», «*De la maladie à la santé*», «*Des médications d'évolution*», «*La puissance de pensée*», «*Cancer, les chemins de la guérison*», «*Préparez-vous au changement*», «*Signes et prévention de la maladie d'Alzheimer*», «*Surmonter la fibromyalgie*», «*Vaincre la fatigue*»...
- *La présentation des activités* du Dr Bodin: des stages de soins énergétiques, des ateliers, des conférences et des webinaires.
- *Plus de 1 400 articles* sur la santé, l'énergie et ho'oponopono.
- *De nombreux livrets gratuits* à télécharger.
- *Des films et des interviews* dont la célèbre «Boite à outils du Dr Bodin»
- *Une newsletter gratuite*, pensez à vous y abonner.

https://www.facebook.com/docteur.luc.bodin/

Sommaire

Introduction 19

Le corps

Les études de médecine 23
Qu'est-ce que la santé ? 24
Une vision d'ensemble 24
Le savoir médical 25
Soigner ou guérir ? 26
Les limites de la médecine conventionnelle 27
Le terrain est tout 28
Un organisme autoréparateur 28
Une médecine holistique 29
En finir avec les guéguerres 30
Une parfaite complémentarité 31
Différentes thérapies 31
Une question de vocabulaire 32
Le libre choix du traitement 34
Une petite histoire 35
L'exemple tabou des vaccins 36
Les génériques 38
La chronobiologie 39
La désynchronisation 40

Les laboratoires 40
La mystérieuse vitamine C 42
Encore une découverte refusée 43
La maladie d'Alzheimer et la fibromyalgie 44
Les limites de la recherche 45
Le fonctionnement de la recherche 46
Quelques pistes faciles 47
Des études falsifiées 49
Les retraits de médicaments 50
L'établissement de protocoles 50
Jamais de pronostic 51
Les études dans les médecines naturelles 52
La difficulté des études 53
Des preuves pour l'homéopathie 54
Des preuves pour l'acupuncture 55
D'autres preuves 56
Les malades de longue durée 57
Une logique comptable 58
Un nombre incroyable de malades 60
De plus en plus de malades 61
Le syndrome de l'étudiant en médecine 62
Une petite expérience personnelle 62
La pilule miracle 63
La prévention 64
Le dépistage 65
Le mensonge comme modèle 67
Une société sans maladies 68
De nouvelles maladies 69
Une leçon 70
Les maladies chroniques 71
Le corps influe sur l'esprit 72
Les greffes programmatrices 73
Notre incroyable microbiote 73
L'homme bactériel 75
Un mode de vie sain 76

Un temple pour corps 80
Deux exemples importants 81
Une interrogation 82
Une adaptabilité extraordinaire 83
Des mutants 84
Une société sans modèle 85
Les incroyables capacités du corps 86
La convalescence 87
La guérison 88
La médecine change 89
La médecine chimique 90
La recherche de l'immortalité 91
La médecine du futur 92
Dr Jekyll et Mr Hyde 92
Demain tous pucés 93
Des recherches hors de contrôle 94
Une médecine sans âme 95
Une médecine de l'âme 95
Un monde sans maladie 96
Sans le savoir 97
Les causes des maladies 98
Des causes intérieures ou extérieures ? 99
Au total 101
En résumé 102
Mais il faut aller plus loin 102

L'esprit

Et si nous regardions la maladie autrement ? 107
Maladies du cerveau ou maladie de l'esprit ? 108
Les trois cerveaux 109
Les énergies de la Terre 110
De surprise en surprise 111
Les aires du cerveau 113
Aurions-nous plusieurs cerveaux ? 114
La mémoire 116
Et l'intelligence ? 116
L'intelligence n'est pas tout 118
Tous stressés ? 119
Du stress aigu au stress chronique 120
Les mécanismes du stress 121
Les conséquences 122
De nombreuses maladies en cause 123
L'effet d'une pensée négative 124
Les émotions négatives 125
Une insatisfaction permanente 125
Le miracle de la beauté 126
L'effet placebo 126
De nombreuses preuves 128
Le placebo agit comme le médicament 129
En chirurgie aussi... 130
Le dire ou ne pas le dire ? 130
Pas tous égaux 131
Renforcer le placebo 131
L'effet nocebo 133
L'origine du placebo et du nocebo 133
La sophrologie et l'hypnose 134
La puissance de l'inconscient 135
C'est l'esprit qui fait 137
La pensée positive orientale 138

La pensée positive 139
Le bonheur, clé de la santé 139
Et l'optimisme ? 141
Le rire et l'humour 142
Développer une pensée positive 143
La visualisation 143
Les techniques employées 144
Les résultats de la visualisation 146
L'imaginaire 147
La puissance de l'esprit 149
Action de la pensée sur les autres 150
Le bonheur est contagieux 151
Le 100e singe 151
Travaux de Masuru Emoto 153
Les expériences de Thelma Moss 153
Les études de Tamila Rechetnikova 154
L'homme qui parle aux plantes 154
L'expérience des trois bols de riz 154
Effet de l'attention sur les subparticules 155
Les talents 156
Les secrets de la plasticité neuronale 157
De nouvelles capacités pour l'humanité 158
Les conflits psychologiques 160
Le facteur déclenchant 162
L'origine des maladies 163
Le cycle des conflits 164
L'origine première du conflit 165
Trouver la symbolique d'une maladie 167
Le décodage biologique 170
Les symptômes sont des messages 171
Le double sens de la maladie 172
La souffrance 173
Et si le malade voulait tomber malade ? 174
Une déprogrammation 175
Le problème de l'âge du début d'un cancer 176

Au total 177
Les thérapies conventionnelles 179
Des thérapies de l'être 181
La bibliothérapie 182
Les remèdes naturels 184
La programmation neuro-linguistique (PNL) 184
Les croyances et les valeurs 185
Les deux cerveaux 187
Les quatre personnalités 188
La pyramide de Basedow 190
Les émotions sont des indicateurs 190
La technique SCORE 190
Une consultation en PNL 191
Un élément dérangeant, les algorithmes 192
S'exprimer, c'est exister 193
La méditation 196
Eyes Movement Desensibilisation Restructuration (EMDR) 199
AORA la magique 200
Surtout ne manquez pas d'air 203
L'art-thérapie 205
Le sommeil pour se guérir 208
Les miracles du temps 210
Se faire plaisir 210
Fuir le négatif 211
Vider sa rancœur et son agressivité 212
Se mettre dans le présent 212
Le yoga et la relaxation 213
Et bien d'autres encore... 214
Un nouveau mode de pensée 214
En définitive 216
En résumé 217
Effet de la pensée sur votre vie 218
Êtes-vous heureux ? 218
Que voulez-vous ? 219

L'énergie

La définition de l'énergie 223
L'éther 224
La physique quantique,
une révolution méconnue 225
La matière, de l'énergie concentrée 225
La dualité onde-corpuscule 226
Des champs de fréquences 227
La loi de la résonance 228
L'information 228
L'effet de l'attention 229
Le champ akashique 229
Georges Lakhovsky, un précurseur 231
Un déséquilibre vibratoire avec l'environnement 231
Dans les géraniums 233
L'oscillateur à ondes multiples 233
L'homme énergétique 235
De l'énergie à tous les niveaux 235
Un océan d'énergies 237
Des interférences 237
Des ondes nocives pour la santé 238
Des appareils thérapeutiques 239
Des ondes pour rajeunir 240
Des armes énergétiques 241
Les découvertes incroyables 242
Les biophotons 242
L'ADN 244
Et bien plus encore... 244
ADN et pouvoirs supranormaux 245
Un superordinateur 246
La transmission d'informations 247
Des recherches en perspective 248
Les souvenirs 249

Guérir sans traitement 249
De la dualité à l'unité 250
Conscience unifiée ou conscience universelle 251
La matrice 252
Un champ d'expérimentation 253
L'homme quantique 254
L'effet de la pensée sur le champ akashique 255
La création de la réalité 256
La rétroaction 258
Sommes-nous des schizophrènes ? 258
Qu'est-ce que la normalité ? 260
Repérer les délinquants potentiels 261
La création de la maladie 263
Dépression : maladie du cerveau ou de la conscience ? 264
La théorie de l'intrication 264
De l'illusion du monde à la réalité de la vacuité 265
Les corps subtils de l'homme 266
La constitution énergétique de l'homme 268
La vision de Boris Iskakov 269
Les chakras 270
La circulation énergétique 271
La Kundalini 272
Les causes des maladies sur le plan énergétique 273
Les formes-pensées et les égrégores 277
Les soins énergétiques Premium 277
Les entités 279
Les chocs émotionnels 280
La remontée du niveau vibratoire 282
Les corps subtils et les différents mondes 283
Les sorties hors du corps 284
Les EMI 285
La mort 289
Une prière amérindienne 290

La réincarnation 292
Le jugement 294
Le karma 295
Le péché 296
Où se trouve la conscience ? 296
Deux informations 299
L'homme quantique 300
Que savons-nous de la réalité ? 301
Les miracles de Jésus 304
Les différentes thérapies de soins énergétiques 305
La musique 307
Les protéodies 309
Les thérapies psychoénergétiques 310
Ho'oponopono nouveau 311
Devenir maître de sa vie 312
Au total 313

Le spirituel

La recherche spirituelle 319
La coopération, clé de l'évolution 320
La formule de Dieu 321
La foi est bonne pour la santé 322
Une greffe de cerveau 323
De la religion à la science 323
Une révolution de la pensée 324
Religion ou spiritualité 325
Une recherche de sens 326
Ma vision 327
Le péché originel 328
L'adolescence de l'humanité 331
Le libre arbitre 333
Notre pensée créatrice 334

La mission de vie 335
Avoir un but dans sa vie 337
La recherche du sens de sa vie 338
Les messagers 339
Les émotions 341
Les souffrances 342
L'insatisfaction et la culpabilité 343
Le docteur Edward Bach 344
Le sens spirituel de la maladie 347
Une vie de souffrances pour avancer vers le Divin 348
Les guérisons inexpliquées 349
Les miracles 351
Un miracle de Jésus 354
La recherche du sens de la vie 356
Comment savoir ? 357
Les prières de guérison 359
La prière du feu 360
Les groupes de prière 361
La prière individuelle 364
La prière allège le cœur et l'esprit 365
Une prière druidique 367
L'élévation de son âme 367
L'Amour 376
Être 378
Abandonner son ego pour s'en remettre à Dieu 380
L'ouverture de conscience 381
La guérison physique 381
La guérison spirituelle 383
Le meilleur est à venir 384
Le combat contre la maladie 385
La lutte contre le système 386

La guérison

L'histoire d'une maladie 391
L'histoire d'une guérison 397
Ombre et lumière 405
Un saut dans l'être 406
La valeur du médecin/thérapeute 408
La voie de l'équilibre et de l'harmonie 409
L'effacement des mémoires erronées 410

La guérison spirituelle

Conclusion 415
Épilogue 421
Pour aller plus loin 425
Notes 429

Introduction

Il fallait que ce soit un médecin pour oser parler de « *médecine spirituelle* », un autre n'aurait guère été entendu. Ce que je vais vous dire dans ce livre est à la fois le fruit de mes observations sur mes malades (que je remercie), de mes formations et de toutes mes lectures qui ont touché un vaste domaine allant de la médecine et de la physiologie au spiritualisme et à l'ésotérisme. Aucun sujet n'était tabou pour moi, si tant est qu'il pût apporter quelque chose à la compréhension de l'être humain et aux raisons de ses maladies.

Cet ouvrage relate les progrès que j'ai réalisés au fil des années, partant de mes études médicales pour aller toujours plus loin vers les médecines naturelles, la symbolique des maladies, la constitution énergétique de l'être humain, pour finir avec la spiritualité. Cette évolution s'est réalisée naturellement. J'ai simplement suivi ma route sans me poser de question. Je ne lutte contre aucun système. Je cherche simplement à comprendre.

À chaque étape de mon évolution, mes découvertes furent saisissantes. J'espère que ce livre vous fera apprécier toutes ces avancées fantastiques de la médecine, de la psychologie, de la physique quantique et même de la recherche du Divin. J'ai souvent été surpris de constater combien chacune d'elles dévoilait peu à peu l'extraordinaire nature de l'être humain qui est bien plus que tout ce que nous imaginons habituellement… du moins que moi, j'imaginais. Nous avons un potentiel extraordinaire à l'intérieur de nous. Mais il est cadenassé par notre éducation, nos croyances et nos certitudes. Or, ceux-ci ne sont que des miroirs aux alouettes qui nous cachent notre véritable nature.

Les maladies sont là pour que nous prenions conscience des capacités présentes en chacun de nous. Si nous suivons le chemin qu'elles nous indiquent, elles nous mèneront vers le véritable bonheur et le retour au Divin (ce qui est la même chose).

Il ne faut pas renier pour autant la médecine conventionnelle qui peut nous aider sur la route de cette guérison. Mais, ne nous contenter que d'elle pour guérir constituerait une grave erreur.

Lors d'une maladie, tout l'être aspire à guérir. Mais il ne s'agit pas ici que d'une guérison du corps, elle doit également intéresser l'esprit et surtout l'âme.

Ce livre présente mes points de vue et mes conclusions personnelles, fruits des observations, des enseignements et des recherches réalisées dans le monde entier dont je me suis appliqué à donner les références (plus de 400 dans ce livre). Vous verrez qu'en fait, nous n'inventons rien. Car tout a déjà été écrit par les plus grands sages de l'humanité. La différence est qu'aujourd'hui, nous en avons les preuves scientifiques. Sachant cela, il est temps pour nous de prendre conscience de ce que nous sommes et que nous changions les paradigmes de notre santé et aussi de notre société.

Le corps

Les études de médecine

J'ai terminé mes études de médecine au début des années 1980. Je me souviens de celles-ci comme d'un véritable marathon – qui a duré huit ans – où les stages à l'hôpital succédaient aux cours et aux longues heures d'étude pour absorber cette formidable somme de connaissances. Cette plongée à 100 % dans la médecine était passionnante mais ne laissait guère de temps libre. Ce rythme infernal générait un stress important du fait de certains « patrons » acariâtres et/ou mégalomanes, mais aussi des malades pour qui nous n'avions pas le droit à l'erreur. Car nous tenions quelque part leur santé, voire leur vie, entre nos mains.

Durant toutes ces années d'études, mes professeurs m'ont décrit dans les moindres détails toutes les maladies pouvant toucher un être humain. J'ai eu souvent l'impression qu'il s'agissait en fait d'un vaste catalogue où les pathologies étaient là les unes à côté des autres sans aucune relation entre elles. Quel lien pourrait-il bien y avoir entre une insuffisance cardiaque et une arthrose ou entre un rhume des foins et une appendicite ? Il y avait bien eu quelques tentatives de regroupement autour d'un même organe, comme les maladies de la peau ou celles du cœur. Mais hormis le fait que ces pathologies atteignaient un organe identique, nous y trouvions de tout. C'était l'association de la carpe et du lapin, comme l'association d'une hépatite virale et d'un ulcère d'estomac en cas de maladie du tube digestif. Il y avait bien aussi quelques réunions de syndromes ou encore de maladies provenant d'un même désordre, comme les maladies infectieuses, les cancers ou les maladies auto-immunes[1]. Mais cela n'allait pas au-delà. Or, je trouve qu'il aurait été intéressant de savoir pourquoi la maladie auto-immune touche la peau chez tel malade et les articulations chez tel autre.

Qu'est-ce que la santé ?

Durant ces études, j'étais ainsi le nez dans le guidon, si je puis dire, et aucune vision d'ensemble de la médecine, de l'être humain et de ses pathologies ne nous a jamais été donnée (et encore moins enseignée). Il a fallu bien des années de pratique et de recherches personnelles pour qu'enfin je commence à discerner un sens général à tout cela.

Plus fort encore, les études de médecine nous obligent à passer de longues heures à étudier l'homme malade, mais jamais mes professeurs ne m'ont expliqué ce qu'était un homme bien portant, tant sur le plan physique que psychologique. Comme si cela allait de soi ! Ou peut-être que, pour ces professeurs en herbe, un homme bien portant était tout simplement un homme qui n'était pas malade ! Comme le dit le proverbe : « *Il y a beaucoup de professeurs, mais il y a peu de maîtres !* »

Pour ma part, je considère que la santé n'est pas une situation immobile et figée. Tout au contraire, il s'agit d'un état variant continuellement entre deux extrêmes qui délimitent la normalité, un extrême en hyper – et l'autre en hypofonctionnement. Car la vie, c'est le mouvement. Il convient que l'organisme puisse s'adapter aux variations de l'environnement. La santé se situerait donc dans ce créneau, et la maladie surviendrait lorsque la personne sortirait de ces extrêmes ou les dépasserait. Par exemple, le stress présente une situation d'hyperfonctionnement de l'organisme face à une situation conflictuelle, ce qui constitue une réaction saine et logique. Mais il ne doit pas demeurer trop intense, ni trop prolongé, sinon des problèmes de santé surviendront.

Une vision d'ensemble

Aujourd'hui, je trouve regrettable que les étudiants n'aient pas un peu plus de temps pour intégrer toutes ces connaissances. Ils auraient aussi besoin de prendre un peu de recul afin d'en faire la synthèse, mais surtout de regarder les choses de plus haut que les simples résultats d'une prise de sang ou d'un scanner. Car telle qu'avance la

médecine, il ne sera bientôt plus nécessaire d'examiner le malade, une simple étude de ses résultats d'examens suffira…

Quoi qu'il en soit, la digestion des formations théoriques qu'ils reçoivent à la faculté de médecine aiderait les étudiants de manière considérable. Cela pourrait donner lieu à des cours ou à des réunions qui permettraient d'intégrer ces notions disparates dans un seul ensemble, qui est… l'être humain. Je pense que cela diminuerait aussi une partie de leur stress. Car passer directement de cours théoriques à la pratique sur le patient sans avoir une vision globale de la médecine est stressant pour l'étudiant (qui a toujours peur d'oublier quelque chose et de poser le mauvais diagnostic) et dangereux pour le patient, bien que des internes, des chefs de clinique et des patrons soient là pour redresser le tir… quand ils veulent bien sortir de leur bureau.

Le savoir médical

Je pense aussi que ce qui manque dans ces études médicales est l'apprentissage de la communication, de la modestie et de la compassion. Ces trois points sont pourtant essentiels pour entretenir de bonnes relations médecin-malade. De plus, la médecine est bien loin de tout savoir et de tout connaître sur les pathologies rencontrées chez l'être humain. Et ce qui complique encore les choses, c'est que de nouvelles maladies se développent sans cesse.

En médecine comme ailleurs, il y a quatre groupes de savoirs :

- ce que nous savons que nous savons ;
- ce que nous savons que nous ne savons pas ;
- ce que nous ne savons pas que nous savons ;
- ce que nous ne savons pas que nous ne savons pas.

Ainsi, un peu d'humilité serait de mise ! La médecine demeure toujours un art et non une science malgré les présentations trompeuses qui en sont souvent faites. Quoi qu'il en soit, les résultats obtenus sont indéniables et la recherche passionnante. Cependant, les échecs sont aussi au rendez-vous, sans parler des rechutes et des maladies chroniques (nous y reviendrons) où les traitements ne font que soulager les symptômes sans traiter la véritable cause de la maladie.

Soigner ou guérir ?

Il serait bien que les médecins le précisent aux patients quand ils ne connaissent pas la cause de leur maladie, au lieu de donner simplement des traitements symptomatiques sans autres explications. Car :

- Ces traitements laissent à croire aux malades qu'ils sont soignés de leur maladie et non simplement soulagés. Mais les médecins se leurrent également eux-mêmes, confondant souvent le « *comment* » d'une maladie et le « *pourquoi* ». En effet, la médecine sait quels sont les mécanismes, les réactions chimiques, les enzymes… mis en œuvre dans la survenue de nombreuses maladies, mais elle ne sait souvent pas pourquoi ces processus se sont mis en place. Nous savons, par exemple, comment une maladie d'Alzheimer se forme au niveau du cerveau, mais non pourquoi. Pour bien faire comprendre cette différence, je vais vous donner un exemple. Si je vous rencontre en ville et que je vous demande « *Pourquoi êtes-vous là ?* », vous pouvez me répondre :
  - « *Parce que je suis venu en voiture* » ;
  - « *Parce que je suis venu faire des courses* ».

La première réponse explique le « comment » et ne répond aucunement à la question du « pourquoi », contrairement à la seconde réponse. Cependant, nous nous laissons souvent berner par cette supercherie digne des plus grands illusionnistes !

- Si le patient savait que la médecine butait sur la cause de sa maladie, il aurait ainsi l'opportunité de rechercher des explications ailleurs, dans les médecines naturelles par exemple. Peut-être y trouveraient-elles un éclaircissement et ainsi de nouvelles pistes pour leurs soins. Cela n'empêcherait pas la personne de continuer les traitements conventionnels symptomatiques si besoin.

Je ne dirais pas comme Voltaire que « *l'art de la médecine consiste à distraire le malade, pendant que la nature le guérit* », ce qui est très éloigné de ma vision de la médecine. Cependant, il serait important que le médecin prenne conscience qu'il est là uniquement pour accompagner son patient, pour le soigner au mieux de ses connaissances et pour le conseiller. Mais la guérison, quant à elle, ne viendra que du patient lui-même. Nous savons parfaitement par exemple que certains malades ne guériront jamais parce qu'ils ne veulent pas être

guéris. Les bénéfices qu'ils tirent de leur maladie (comme l'attention que leur portent les autres par exemple) dominent et empêchent toute guérison. Il peut aussi s'agir de patients ayant un esprit suicidaire qui trouvent dans la maladie un exutoire à leur mal-être.

Les limites de la médecine conventionnelle

Juste à la fin de mes études de médecine, ma mère fit une grave rechute de son cancer du sein. Celle-ci survenait dix-huit ans après que se fut déclarée la maladie. J'ai accompagné ma mère de mon mieux durant toute son évolution. J'ai pu ainsi apprécier le professionnalisme de mes collègues ainsi que le cœur que mettait à son métier une grande partie du personnel soignant (compensant le manque de compassion de certains...).

Quoi qu'il en soit, la maladie finit par gagner. Mais le cheminement que ma mère a suivi lors de l'évolution de sa maladie m'a permis de voir les bienfaits que procurait la médecine conventionnelle, mais aussi les lacunes qu'elle présentait. À la suite de cela, je me suis posé beaucoup de questions, notamment sur cette rechute inattendue, dix-huit ans plus tard, qui a atteint les os. Était-ce bien une rechute du cancer du sein ou bien un autre cancer qui n'avait rien à voir avec le premier ? Comment était-il possible qu'un cancer demeure tapi dans l'ombre pendant si longtemps sans être détecté ? Pourquoi cette rechute ? Pourquoi à ce moment précis ? Pourquoi sur cet os en particulier ? À toutes ces interrogations, la médecine conventionnelle n'a pas de réponse.

Aussi, je me suis mis à la recherche d'autres thérapies, d'autres remèdes, d'autres points de vue pouvant m'éclairer et aussi pouvant venir en aide aux patients que je serais amené à accompagner durant mon exercice médical. J'ai commencé avec l'acupuncture, l'homéopathie et la sophrologie... Puis tous les ans, je suivais de nouvelles formations : phytothérapie, oligothérapie, mésothérapie, ostéopathie, myothérapie, vertébrothérapie, diététique, micronutrition, micro-immunothérapie, bilans protéiques, appareil MORA, aromathérapie, auriculothérapie... J'ai même passé un diplôme universitaire de cancérologie clinique. Je pourrais allonger la liste, mais cela ne

présente guère d'intérêt. Je me suis aussi beaucoup intéressé aux états de mort imminente, aux sorties hors du corps, aux effets de la prière, aux soins énergétiques (magnétisme, prière du feu, guérisseurs philippins, etc.), à la communication, à la symbolique des maladies, etc. Bref, tout ce qui se rapprochait un tant soit peu de soins à prodiguer à un patient m'intéressait, et j'allais voir de quoi il en retournait. J'étais un passionné.

Le terrain est tout

La première chose que m'ont apprise les médecines naturelles fut *la notion de terrain*. Cette notion n'est pas reconnue par la médecine conventionnelle (ou si peu). Pourtant, il est évident qu'une frêle jeune femme travaillant dans un bureau ne présente pas la même constitution (pour ne parler que de cette notion) qu'un rugbyman professionnel ! Or, si ces deux personnes souffrent de la même maladie, elles vont recevoir les mêmes remèdes. Ce traitement « standard » a été établi à partir de statistiques (suivant une courbe de Gauss) par les instances médicales. Il consiste tout simplement à prescrire le médicament qui a le plus de chances statistiques de guérir une pathologie donnée… quel que soit le terrain. Les médecines naturelles, quant à elles, préconisent des remèdes spécifiques et donc différents à l'une et l'autre personne afin de soigner le malade, mais aussi de le faire revenir dans son terrain d'origine que la pathologie avait modifié. À terrain différent, remède différent…

Un organisme autoréparateur

L'organisme humain est *autoréparateur* – pour ne pas dire autoguérisseur –, ce que nous avons tendance à oublier ! Pourtant, il s'agit là d'un processus extraordinaire lorsque nous y réfléchissons. Il est capable de produire des guérisons dans des situations exceptionnelles comme nous le verrons.

Mais il faudrait aussi nous interroger pour savoir pourquoi cela ne fonctionne pas toujours. Pourquoi les processus d'autoréparation

ne réagissent-ils pas à chaque fois ? En d'autres termes, pourquoi tombons-nous malades ? Or, la réponse à cette question est essentielle. **Elle indique la cause véritable de la maladie.** Le « pourquoi ».

La médecine moderne répond que c'est parce que les mécanismes réparateurs de l'organisme sont débordés et qu'il faut leur venir en aide avec des traitements. Or, si cela est juste dans quelques cas très particuliers, cette explication est totalement fausse dans l'immense majorité des autres situations.

Pour les médecines naturelles, il s'agirait plutôt d'une histoire de terrain, ce qui se rapproche davantage de la vérité à mon avis. « *Le microbe n'est rien. C'est le terrain qui est tout* », aurait fini par concéder Louis Pasteur au moment de sa mort. Dommage que cette dernière remarque n'ait pas été entendue. Car elle explique que l'infection se développe sur un déséquilibre du terrain. Sans celui-ci, l'infection n'aurait pas pu survenir. Pour guérir l'infection, il conviendrait simplement de rééquilibrer le terrain sans obligatoirement combattre le germe.

Nous allons voir que ce déséquilibre du terrain est fondamental. Mais il va beaucoup plus loin que ce qui est présenté habituellement.

Une médecine holistique

Une autre notion fondamentale développée par les médecines naturelles est la *prise en charge globale* du patient tant d'un point de vue physique que psychologique (émotionnel inclus), voire énergétique pour certaines thérapies. J'ai ainsi pris conscience que le patient n'était pas qu'un corps composé de pièces détachées comme le moteur d'une voiture. Il est bien plus que cela !

De plus, le patient est une personne qui a son esprit propre, sa psychologie, ses fonctionnements, ses valeurs, ses croyances… Il convient de prendre en compte ces aspects essentiels pour l'accompagner au mieux sur le chemin de sa guérison.

En finir avec les guéguerres

Il faut *arrêter d'opposer les médecines* ou les thérapies entre elles. L'exemple classique est l'opposition souvent présentée entre la médecine conventionnelle et l'homéopathie. Car :

- L'homéopathie soigne par les semblables à doses infinitésimales, d'où le nom « homéopathie » qui indique que cette thérapie soigne par les identiques (« homéo »). Pour donner un exemple, imaginons qu'un jour vous vous mettiez à consommer deux litres d'un café bien fort. Vous deviendriez alors très nerveux, excité, impatient et peut-être même caractériel. Vous souffririez d'insomnie, de tremblements, de palpitations, et probablement d'hypertension artérielle. Or, si un patient consulte un médecin homéopathe avec des symptômes semblables (sans avoir consommé une quantité excessive de café évidemment), le remède qu'il proposera sera Coffea, c'est-à-dire du café à dose infinitésimale, c'est-à-dire au milliardième de milliardième de milligramme, suivant par là la loi d'Arndt-Schultz expliquant *l'inversion de l'effet d'une substance en fonction de sa dose.* Le principe est qu'une substance produit un effet à dose pondérale et l'effet exactement opposé à dose infinitésimale. Cette loi est bien connue des biologistes, mais complètement ignorée des médecins non homéopathes.
- La médecine conventionnelle soigne par les opposés à doses pondérales. C'est pourquoi elle est souvent appelée « allopathie », pour indiquer qu'elle soigne par les opposés (« allo »). C'est une médecine des « anti » : antihypertenseur, antidépresseur, antiacide, antalgique, antispasmodique, etc. Elle utilise pour ses traitements des doses pondérales de produits de l'ordre du milligramme, voire du gramme.

Ces deux médecines aux principes différents agissent sur des niveaux distincts des individus. Elles se complètent : l'une soulageant les symptômes (les anti-), pendant que l'autre agit sur le terrain de la personne malade. C'est pourquoi, dans ma pratique de médecin, mes ordonnances associaient souvent de l'allopathie et de l'homéopathie pour le plus grand bien de mes patients.

Il convient donc d'arrêter ces guerres de chapelles qui remontent à un autre âge. D'autant que la personne qui en paie les conséquences n'est autre que le patient.

Une parfaite complémentarité

Après avoir fait le tour d'un grand nombre de techniques (et je suis loin d'avoir tout exploré), j'ai constaté que l'ensemble de ces médecines, thérapies, techniques, remèdes, loin de s'opposer, se complétaient de manière harmonieuse. *La force des uns était la faiblesse des autres*, et inversement. Ainsi, pour moi, chaque thérapie constitue une pièce d'un immense puzzle. La vision d'ensemble de celui-ci donne un tableau harmonieux et équilibré qui tient compte de toutes les facettes de l'être humain.

Le problème est qu'aujourd'hui la médecine conventionnelle prend toute la place et refuse l'accès des autres médecines dans les soins. Or, une ouverture apporterait de nouvelles possibilités thérapeutiques aux patients, ce qui pourrait avoir des répercussions très bénéfiques sur leur guérison.

Différentes thérapies

Ainsi existe-t-il un grand nombre de traitements naturels : phytothérapie, acupuncture, homéopathie, réflexologie, etc. Chaque thérapeute est spécialisé en l'une d'entre elles. Les patients de leur côté sont attirés par telle thérapie plutôt que telle autre. Il convient si cela est possible – c'est-à-dire si cette thérapie est bien indiquée pour la pathologie présentée – de suivre les goûts et les aspirations de la personne. J'avais ainsi des patients qui venaient me consulter uniquement pour l'acupuncture, d'autres pour l'homéopathie, d'autres encore pour la sophrologie, etc. Et s'il n'y avait pas de désir particulier du patient concernant le traitement à lui prodiguer, j'essayais de donner le plus simple et le plus naturel dans la mesure du possible. Ainsi, je pratiquais l'homéopathie en cas d'eczéma, l'ostéopathie en cas de lumbago, l'acupuncture en cas de douleur, la phytothérapie en cas d'insomnie, etc. Mais lorsqu'il n'y avait pas de solution naturelle (ou du moins que je n'en connaissais pas), je n'hésitais pas à prescrire de l'allopathie. Mes patients savaient parfaitement que, si je leur donnais un médicament conventionnel, c'était que je n'avais pas de solution naturelle à leur proposer.

Ainsi, les thérapies que je proposais dépendaient des attentes du patient et surtout de la maladie présentée.

Alors bien sûr, il existe des charlatans dans les thérapies naturelles, et aussi de nombreuses allégations mensongères, comme certaines qui promettent une reprogrammation de l'ADN. J'attends toujours qu'on me donne des preuves scientifiques – génomes à l'appui – de ce qui est avancé. Je crois que je vais attendre longtemps ! Mais j'ai connu des médecins et des chirurgiens qui étaient tout aussi véreux. Il est donc logique qu'il y ait une surveillance..., mais qui dit surveillance ne veut pas dire « *chasse aux sorcières* » afin de porter le discrédit sur toute une profession à cause des mauvaises pratiques de quelques-uns.

Une question de vocabulaire

Concernant la *médecine conventionnelle*, j'emploie volontiers les appellations de :

- *médecine moderne*, tout en sachant que ce terme n'est que très relatif. Car certaines thérapies naturelles sont aussi modernes/récentes que la médecine conventionnelle ;
- *allopathie*, pour les raisons expliquées précédemment.

Cependant, je ne parle jamais de « *science médicale* » parce que pour moi la médecine demeure un art et non une science. Elle donne l'apparence de science par les mécanismes physiologiques qui y sont décrits en détail avec leurs réactions chimiques, leurs feed-back, leurs enzymes..., et aussi parce que la médecine s'appuie sur les statistiques pour choisir les meilleurs traitements, du moins ceux qui ont le plus de probabilités de donner un bon résultat pour une pathologie déterminée. Mais en fin de compte, le résultat ne dépend pas des probabilités, mais du malade lui-même, de sa constitution, de son terrain, de ses croyances, etc.

« *La haute technicité de certaines pratiques alliée à un désir de transparence quasiment absolu sur le mécanisme décisionnel semble quelque peu nier le fait que, dans certains cas, toutes les réponses ne peuvent être données d'emblée ou encore que certains raisonnements relèvent plus de l'intuition que de la systématisation objective*[2]. »

Si un traitement présente 70 % de chances de réussite, comment savoir si la personne malade sera dans les 70 % ou dans les 30 % ? Impossible pour la médecine. C'est l'histoire du médecin qui dit à son patient : « *J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle pour vous. La mauvaise est que le seul traitement possible pour votre maladie ne fonctionne que dans 1 % des cas. La bonne est que les 99 précédents malades qui ont suivi ce traitement sont morts.* » Histoire sarcastique, mais non dénuée de fondement !

En ce qui concerne les *médecines ou thérapies naturelles*, je ne parle jamais – ou du moins je m'efforce de le faire – de :

- *médecines alternatives*, parce que le manque notoire d'études empêche pour des raisons de bon sens – si ce n'est de déontologie – de proposer ces soins comme pouvant être des alternatives à la médecine conventionnelle. Cependant, ces thérapies naturelles peuvent devenir des alternatives lorsque la médecine conventionnelle n'a rien à proposer comme traitement ;
- *médecines parallèles*, qui pour moi ne représentent pas grand-chose. Ce terme fut très à la mode il y a plusieurs décennies. Fort heureusement, il est maintenant tombé en désuétude ;
- *médecines douces*, parce qu'elles ne sont pas dénuées d'effets indésirables, même si ceux-ci semblent moins fréquents et moins violents qu'en médecine conventionnelle. Ils peuvent cependant être graves, ce qui démontre d'ailleurs que ces médecines agissent indéniablement sur le corps.

En revanche, j'appelle souvent les médecines naturelles : *médecines complémentaires*. D'ailleurs, si nous désirons leur donner leur juste titre, je pense qu'il faudrait prendre l'appellation anglo-saxonne de *MAC*, pour « *médecines alternatives et complémentaires* », ce qui signifie que ces médecines sont à la fois :

- complémentaires de la médecine conventionnelle quand celle-ci offre des traitements curateurs au malade ;
- alternatives, lorsque la médecine conventionnelle ne possède pas/plus de traitements pour soigner le malade.

Le libre choix du traitement

Personnellement, je suis favorable à l'idée de donner au patient la liberté de choisir son traitement. Une femme suisse atteinte d'un cancer m'a raconté que, pour la prise en charge de son traitement, sa mutuelle lui avait demandé de choisir entre un hôpital conventionnel et une clinique de traitements naturels. Mais les deux ne seraient pas pris en charge par l'assurance. Cette démarche est judicieuse à condition que la personne soit bien informée de son état de santé, de sa maladie et des traitements proposés d'un côté comme de l'autre.

Nous n'en sommes pas là en France. Une décision du Conseil d'État vient de confirmer que ce n'était pas au patient de choisir son traitement. Ainsi, les médecins avaient décidé de ne pas refaire une chimiothérapie à un enfant de 11 ans atteint de leucémie aiguë lymphoblastique, parce que la précédente avait entraîné une grave complication d'encéphalite herpétique. Aussi, une nouvelle chimiothérapie curative avait été refusée par les oncologues compte tenu de la très forte probabilité de son inutilité et des grandes souffrances qu'elle risquait d'entraîner… Ce qui laissait l'enfant sans traitement et donc le condamnait à mourir. Les parents ont refusé cette décision et ont intenté une action devant le tribunal administratif pour qu'une nouvelle chimiothérapie soit tentée. Débouté par ce dernier, ils se sont pourvus devant le Conseil d'État, qui a statué en affirmant qu'« ***aucune disposition ne consacre un droit de choisir son traitement*** ». Il a considéré que « *toute personne a le droit de recevoir les traitements et les soins les plus appropriés à son état sous réserve de son consentement libre et éclairé. En revanche, ces mêmes dispositions (du Code de la santé publique) ni aucune autre ne consacrent, au profit du patient, un droit de choisir son traitement.* » De plus, le Conseil d'État a souligné qu'il ne lui appartenait pas « *de prescrire à l'équipe médicale que soit administré un autre traitement que celui qu'elle a choisi de pratiquer à l'issue du bilan qu'il lui appartient d'effectuer*[3] ».

Cette décision est logique (compte tenu de la situation) mais aussi lourde de conséquences autant pour l'avenir de l'enfant que pour la jurisprudence qu'elle peut créer pour d'autres malades. Car elle semble indiquer que, sorti du traitement standard, le patient n'a pas d'autre choix que de l'accepter s'il désire être soigné. Je pensais que

nous étions arrivés à l'heure de la concertation et de la communication entre médecin et malade ? Aurais-je encore une fois été trop naïf ?

Inversement, il est spécifié que le patient a le droit d'accepter ou non le traitement qui lui est proposé à partir du moment où il est bien au courant des tenants et aboutissants de son choix. Pourquoi ce droit ne s'applique-t-il pas aussi à la vaccination par exemple ?

Enfin, pour revenir au cas de cet enfant, la médecine conventionnelle ne possédait plus de traitement à proposer. Pourquoi n'a-t-elle pas proposé aux parents de regarder du côté des médecines non conventionnelles, pour voir si elles avaient une solution à proposer ? Cela me donne toujours comme impression que, pour la médecine conventionnelle, en dehors d'elle, il n'existe rien…

Une petite histoire

Une petite histoire m'est arrivée avec un patient qui venait me voir pour renouveler son traitement antihypertenseur. Il prenait ce médicament depuis plusieurs années et sa tension était bien contrôlée. À la fin de ma consultation, je lui ai prescrit son remède habituel pour six mois parce que le bilan cardiaque que je venais de pratiquer était parfait. Alors que je lui tendais son ordonnance, mon patient s'est écrié : « *Quoi, encore des médicaments ! Je n'en veux plus ! Je ne veux plus rien prendre !* » Je lui expliquai alors que c'était son droit et que personne ne pouvait l'obliger à prendre quoi que ce soit. Mais je lui rappelai qu'il n'existait pas aujourd'hui de traitement pouvant guérir l'hypertension définitivement et que son attitude était regrettable parce qu'avec ce petit comprimé tous les jours sa tension artérielle était bien équilibrée, ce qui prévenait tous les risques cardio-vasculaires sous-jacents : accidents cardiaques, vasculaires cérébraux, etc. Mais mon patient insista en me disant : « *Non, je ne veux plus prendre de traitement !* » À regret, je repris mon ordonnance et la mis à la poubelle. Je rédigeai ensuite ma feuille de Sécurité sociale (la carte Vitale n'existait pas encore) et lui demandai le montant de mes honoraires pour la consultation que je venais de réaliser. Mon brave monsieur s'écria alors : « *Mais ma tension ! Vous ne me donnez rien pour ma tension ?* » Ce à quoi, je lui répondis : « *Vous venez de me dire*

que vous ne vouliez plus de médicament, alors j'ai mis votre ordonnance à la poubelle!» Aussitôt, il vociféra: «*Non, non! Donnez-moi mon traitement, je le prendrai!*», ce que je fis aussitôt. Ce jour-là, ce patient comprit que s'il prenait un médicament c'était pour sa santé et non pour faire plaisir au médecin! C'est à la personne de choisir si elle désire ou non suivre un traitement. C'est son droit le plus strict. Mais il faut aussi qu'elle comprenne et assume les conséquences de son choix si elle refuse toute médication.

L'exemple tabou des vaccins

Personnellement, je suis pour la vaccination (mais opposé à la pratique actuelle qui est beaucoup trop lourde chez le nourrisson), mais je suis contre l'obligation vaccinale... à la seule condition que les personnes aient accès à une information objective, pertinente, scientifique et surtout indépendante de tout groupe de pression. Je considère qu'il convient de réaliser des vaccinations intelligentes, c'est-à-dire indiquées selon l'âge, l'état général, le mode de vie, le travail, les déplacements... de la personne.

Sur ce sujet, aujourd'hui, les opposants et les adeptes s'affrontent. Pourquoi? La première pierre d'achoppement vient de la présence d'excipients qui sont loin d'être anodins, notamment l'aluminium. Je suis très surpris d'entendre les autorités dire que cet excipient est sans danger. Car nous savons qu'il est responsable de myofasciites à macrophages. Nous savons aussi que ce métal léger passe facilement la barrière hémoméningée et se fixe ainsi dans le cerveau, où il est capable d'induire des lésions. L'aluminium est largement suspecté de participer à la survenue de la maladie d'Alzheimer par exemple. Mais il n'y a pas que l'aluminium qui pose problème, il se trouve (selon les vaccins) du formaldéhyde, des nanoparticules, de la néomycine, de l'éther de glycol... du thiomersal ou thimérosal, qui est un composé contenant du mercure. Il se trouverait encore dans quelques vaccins.

Mais le nœud de la guerre vient surtout des effets indésirables des vaccins à moyen et long terme. Pour ceux à court terme, tout le monde s'entend pour dire que les effets indésirables (fièvre, douleur au point

d'injection…) disparaîtront dans les jours suivants. En revanche, il est difficile de prouver que des infections récidivantes, une allergie ou une sclérose en plaques soient secondaires à une vaccination réalisée trois, voire six mois auparavant. Ce n'est pas démontrable… sauf, si l'on tient compte d'un grand nombre de personnes manifestant ces mêmes troubles dans les mois suivant une vaccination. Mais cela n'est pas fait parce que, comme ceux-ci sont refusés, aucun registre n'est tenu, et ainsi les effets indésirables à moyen et long terme sont niés…, ce qui fait dire que les vaccins sont sans danger. Car il est bien évident que, comme le nuage de Tchernobyl avait été arrêté à la frontière de notre pays, les effets indésirables *possibles d'*une vaccination ne peuvent pas se produire plusieurs semaines après l'injection. Lorsqu'une petite fille décède de la rougeole en France, les autorités relancent immédiatement l'obligation vaccinale. Mais nous pouvons nous poser la question de savoir qu'en admettant que la vaccination contre la rougeole protège effectivement de ce type de décès (ce qui reste à prouver), combien d'enfants souffriront des effets indésirables à moyen et long termes de cette vaccination obligatoire ? Mais comme ces derniers ne sont pas reconnus, nous n'aurons jamais la réponse…

Pour information, en 2017, « *la Suède a rejeté les vaccinations obligatoires, après avoir évoqué de "graves problèmes de santé" ainsi que le fait que l'obligation violerait les droits constitutionnels des citoyens de choisir ce qui peut ou non convenir à leur propre santé*[4] ». « *Le NHF Sweden a également fait ressortir à quel point les réactions indésirables peuvent être fréquentes au cours d'une année de vaccination.* » Durant la même période, la France rendait 8 nouveaux vaccins obligatoires avec risque de six mois de prison et plus 3 000 euros d'amende pour les réfractaires. Pour un pays qui se vante d'être un grand défenseur des droits de l'homme, cette attitude est assez inquiétante !

Personnellement, je suis d'accord avec la Suède lorsqu'elle dit que ces obligations violent les droits des citoyens. Chacun doit avoir le libre choix de ses traitements à la seule condition d'avoir reçu un avis éclairé au préalable. Durant mon exercice, j'ai été amené à soigner des personnes qui avaient fait un choix thérapeutique qui n'était pas le mien. J'ai bien sûr essayé de les dissuader. Mais j'ai toujours respecté leur désir et je les ai accompagnées sur leur chemin.

Les génériques

Il est évident qu'à médicament égal, il est judicieux de prendre le moins cher afin d'aider les comptes de la Sécurité sociale. Mais cela est vite dit parce que, parmi les remèdes génériques, il en existe de deux sortes :

- *les identiques*, c'est-à-dire que le générique est exactement pareil à l'original : même substance active, mêmes excipients qui l'accompagnent. C'est d'ailleurs souvent le même laboratoire qui fabrique les deux. Dans cette situation, aucun problème. Les résultats ne peuvent être qu'identiques… Et toute différence ne peut être liée qu'au psychisme du patient qui refuse la prise de génériques par principe ;
- *les semblables*, qui sont beaucoup plus fréquents. Dans ce cas, le générique possède la même substance active, mais les excipients sont différents et souvent de moins bonne qualité, étant donné qu'il est moins cher et qu'il faut gagner sur le coût de production.

Dans cette situation, il est possible que les résultats ne soient pas similaires à ceux du médicament original ; mais également qu'ils produisent des effets indésirables liés à cette composition différente. Cela s'est vu dans l'« affaire Levothyrox » en 2017[5], où un changement d'excipients a engendré d'une part de moins bons résultats thérapeutiques chez beaucoup de malades, et d'autre part des effets indésirables nombreux. Cette affaire a fait aussi ressortir une carence dans les études de bioéquivalence entre l'ancienne et la nouvelle formule du Levothyrox, qui pourtant est un remède utilisé par 3 millions de personnes en France chaque jour. Il en est probablement de même avec les génériques d'une manière générale.

Mon père, qui était sous antihypertenseur, a vu sa tension remonter alors qu'il était placé sous générique. Elle est redevenue normale avec la reprise du médicament d'origine. Ainsi, avec les semblables, les résultats thérapeutiques peuvent être moindres qu'avec les originaux, et cela n'est pas « psychique » comme certains l'affirment. D'ailleurs, lors de la mise en place des premiers génériques, un « conseil » officieux avait circulé auprès des médecins pour qu'ils ne génériquent pas les traitements anticonvulsivants. Mais, si la personne malade avait déjà été placée sous un générique et que cela se passait bien,

il était conseillé de ne plus changer de générique..., preuve que des différences avaient été observées chez certains patients.

Fort heureusement, cet échappement thérapeutique est rare et ne justifie pas le rejet systématique des génériques. Mais cela signifie qu'il faut garder à l'esprit que cela est possible... et donc être prêt à revenir à l'original devant toute modification de l'effet thérapeutique.

Cette différence, identique-semblable, n'est jamais spécifiée sur les boîtes des médicaments distribués... malheureusement.

La chronobiologie

L'organisme ne fonctionne pas de façon identique le matin et le soir. Par exemple, les fonctions hormonales sont différentes, le matin le cortisol est à son maximum à 8 heures, alors que le soir la mélatonine commence à faire son apparition. Ces variations hormonales se répercutent sur les autres métabolismes du corps, ce qui peut influer – en plus ou en moins – sur l'action des médicaments consommés.

En acupuncture, l'énergie circule successivement dans les différents méridiens et organes pendant deux heures tous les jours. Si nous traitons l'organe au moment où l'énergie lui arrive, nous obtiendrons un effet maximal du traitement.

Nous pourrions aussi parler du cycle menstruel de la femme. Aucun traitement (mis à part les traitements hormonaux évidemment) ne tient compte du cycle de la femme pour être administré. Il est pourtant probable que les résultats soient différents selon les périodes.

Il est logique de penser que l'organisme ne réagit pas de la même façon dans le froid et la nuit de l'hiver que dans la chaleur et la lumière de l'été. Le cycle des saisons doit intervenir également.

La chronobiologie est la grande oubliée de la médecine conventionnelle. Pourtant, cela avait bien commencé, et la pratique de la chronobiologie s'était développée notamment dans le traitement des cancers du côlon, du sein et du pancréas. « *Les médicaments utilisés*

en chimiothérapie étant très toxiques, la chronothérapie permet d'augmenter considérablement leur tolérance et leur efficacité. On utilise des pompes programmables qui permettent d'administrer des anticancéreux en continu, mais à des doses plus élevées au moment où la tolérance du patient est la meilleure. Ce dernier accepte mieux sa maladie, la poursuite d'un traitement lourd, et gagne beaucoup en confort et qualité de vie, car il peut être traité à domicile. Grâce à cette méthode, la rémission des cancers du côlon, par exemple, a été multipliée par deux, et les effets secondaires considérablement diminués. Autre avantage, la réduction des coûts[6]. »

Ainsi, il existe de nombreux cycles : horaire, journalier, mensuel, annuel, dont il n'est pas tenu compte. Pourtant, cela permettrait de potentialiser les effets des traitements, de diminuer leurs effets secondaires, voire de diminuer les doses prescrites. Les patients seraient très gagnants.

La désynchronisation

Les rythmes activité/repos, alimentation/jeûne, lumière/obscurité sont très importants pour notre corps. Ils permettent de le synchroniser au temps qui s'écoule. Or, quand l'organisme a perdu cette harmonie, les problèmes commencent. Cette désynchronisation pourrait participer à la survenue de certaines maladies, notamment de dépression et de cancers. Le traitement consiste à resynchroniser le patient avec de la lumière forte (2 500 lux) et des prises de mélatonine ou de son précurseur : le tryptophane.

Ainsi, un déséquilibre de l'individu avec son milieu extérieur peut être source de problèmes de santé. Cela constitue un élément très important sur lequel nous reviendrons.

Les laboratoires

Puisque nous en sommes aux sujets qui fâchent, après les vaccins et les génériques, parlons un peu des laboratoires. Nous avons tous constaté avec l'« affaire Mediator » comment un laboratoire

pharmaceutique pouvait falsifier des études, payer des experts, c'est-à-dire de prétendus « grands » professeurs, même des ministres et des gouvernements, pour arriver à développer ses activités et ainsi augmenter les ventes de ses médicaments.

Le laboratoire Servier tout comme l'Agence du médicament, l'Afssaps (devenue ANSM), dès leur connaissance des effets secondaires, auraient pu (dû) suspendre la commercialisation du Mediator dès les années 1990[7]. C'est pourquoi ils ont tous deux été accusés de « *tromperie aggravée, escroquerie, blessures et homicides involontaires et trafic d'influence* », à la suite du réquisitoire du procureur de Paris du 24 mai 2017, confirmé en tout point par les juges, qui a déroulé « *implacablement le récit de ce crime industriel hors norme au terme d'une instruction exemplaire, constamment entravée par les manœuvres dilatoires des conseils de Servier*[8]. » Maintenant, posons-nous la question : est-ce que le laboratoire Servier est une exception ou reflète-t-il une généralité dans la profession ? À chacun de répondre.

L'affaire Mediator a été suivie par la crise du Levothyrox, qui a laissé les patients désemparés face à une nouvelle composition du produit riche en effets indésirables. Tout cela ne montre-t-il pas l'incurie des différentes agences du médicament (Afssaps devenue ANSM) ? Elles sont pourtant promptes à tomber sur les thérapies naturelles dès que le moindre doute pointe le bout de son nez. Alors pourquoi pas ces fois-là ? Incurie ou… autre chose ?

Quoi qu'il en soit, il faut se rappeler que les laboratoires pharmaceutiques font partie de grands groupes multinationaux dont le but n'a jamais été le bénévolat, ni l'altruisme. Leur but est de faire des bénéfices, le plus de bénéfices possible. C'est une « industrie » pharmaceutique. Ensuite, ces fonds leur donnent une puissance suffisante pour écraser tout opposant ou le mettre dans sa poche. Il est inutile de se révolter contre ce principe, car c'est ainsi que fonctionne tout le système économique de notre société.

Si vous croyez que lorsque votre santé est bonne (ou lorsque votre voiture fonctionne bien, ou lorsque tout va bien dans votre vie), les assurances sont contentes de vous… Pas du tout ! Dans cette situation, vous ne faites pas fonctionner le système. Inversement, si vous tombez malade, vous faites travailler médecins, ambulanciers,

assurances, pharmaciens, laboratoires pharmaceutiques, assurance-maladie, mutuelles, etc. Bref, vous faites tourner le système, qui se met alors à engranger de l'argent. C'est pourquoi certains tentent d'étendre les prescriptions aux personnes bien portantes « *afin qu'elles ne tombent pas malades* » (sans commentaire). Car il y a encore plus de bien portants que de personnes malades. Cela finira bien par rejoindre la pensée du Dr Knock[9] lorsqu'il disait que « *tout homme bien portant est un malade qui s'ignore* ». Par exemple, une étude américaine concluait qu'il serait intéressant que toutes les personnes entre 66 et 75 ans soient mises sous traitement par statines (un remède anticholestérolémiant) afin de réduire leur risque cardio-vasculaire[10]. Fort heureusement, une autre étude[11] a largement démoli cette affirmation, nous évitant ainsi d'être tous médiqués avec l'âge. Mais ce n'est que partie remise, n'en doutez pas.

La mystérieuse vitamine C

Linus Pauling[12] avait beaucoup œuvré sur les effets bénéfiques de la vitamine C à haute dose (10 à 20 grammes par jour) en intraveineuse en cas de cancer même à des stades avancés. Malgré la personnalité importante de ce chercheur, double Prix Nobel, il n'a pas été écouté, et ses recherches sont tombées dans l'oubli. Aujourd'hui, un certain nombre d'études[13, 14] corroborent la validité de ses travaux, notamment avec la vitamine C à fortes doses en perfusion[15] (et non par voie orale) sur les tumeurs cancéreuses. Elle a aussi montré qu'elle pouvait diminuer les effets indésirables des chimiothérapies sans altérer leurs résultats[16]. Malgré cela, cette vitamine n'est toujours pas prise en considération dans les protocoles conventionnels contre le cancer.

Autre exemple, un certain nombre de chercheurs comme le Dr Michel de Lorgeril[17] n'hésitent pas à affirmer que l'excès de consommation de graisses et le cholestérol ne seraient pas les principaux responsables des maladies cardio-vasculaires. Ils s'attachent aussi à dénoncer la désinformation existante autour des questions du cholestérol et des médicaments anticholestérolémiants. Il est vrai que certaines personnes ont des problèmes artériels sans avoir d'hypercholestérolémie, et inversement… Mais si ce ne sont pas les

excès de cholestérol, qu'est-ce qui forme les plaques d'athérome ? Là, nous ne trouvons pas beaucoup de réponses. J'en ai découvert une avec le Dr Matthias Rath, médecin allemand qui poursuivit les travaux de Linus Pauling sur la vitamine C. Selon lui, tout débuterait par un déficit en vitamine C qui induirait un « mini-scorbut » dans l'organisme. Celui-ci engendrerait des microfissurations au niveau des parois artérielles qui seraient à l'origine de microsaignements. Or, ce serait sur ces microsaignements que le cholestérol circulant (qu'il soit en excès ou non) se fixerait, réalisant ainsi les fameuses plaques d'athérome.

Plusieurs éléments semblent étayer cette hypothèse :

- certaines races de chiens seraient capables de synthétiser la vitamine C. Elles ne connaîtraient donc pas de déficit en vitamine C. Or, elles ne présenteraient jamais de problèmes cardio-vasculaires aux dires du Dr Rath[18] ;
- les fumeurs ont souvent des déficits en vitamine C et présentent souvent des problèmes d'artériosclérose qu'ils aient ou non une hypercholestérolémie ;
- lors de mes déplacements, il m'a été donné de rencontrer plusieurs confrères médecins (qui ne se connaissaient pas entre eux) qui m'ont affirmé avoir réalisé des perfusions de vitamine C à fortes doses chez des patients présentant des plaques d'athérome et avoir constaté que ces plaques disparaissaient sous l'effet du traitement.

Si les docteurs de Lorgeril et Rath ont raison, en traitant les hypercholestérolémies, nous n'agirions que sur un maillon de la chaîne et non sur la cause (sur le « comment » et non sur le « pourquoi »). Cela pourrait constituer la fin de ce dogme médical… comme cela est déjà arrivé à beaucoup d'autres, comme les dogmes de l'irréversibilité de la cellule cancéreuse, de l'expression des gènes ou encore du traitement des ulcères gastriques par des antiacides !

Encore une découverte refusée

Enfant, je me rappelle avoir vu à la télévision un reportage réalisé sur un médecin de l'est de la France qui prétendait avoir mis au point un protocole contre les intoxications aux amanites phalloïdes. Il s'agit

d'un champignon extrêmement vénéneux qui fait des dizaines de décès tous les ans en France. Comme personne ne voulait l'écouter, ce médecin a testé deux fois ce traitement sur lui-même en public, en mangeant des amanites phalloïdes. À sa 3e tentative, « on » a envoyé les gendarmes pour lui interdire cette « tentative suicidaire », mais « on » n'a toujours pas écouté ce qu'il avait à dire. Il était pourtant médecin ! Or, aujourd'hui encore, la médecine a toujours beaucoup de mal à sauver les personnes intoxiquées par ce champignon !

La maladie d'Alzheimer et la fibromyalgie

Dans mon cabinet, j'ai reçu de nombreuses personnes victimes de la maladie d'Alzheimer. Croyant alors au pouvoir de la médecine, je les ai adressées plein d'espoir à mes confrères neurologues. Ma déception et celle de mes malades furent grandes lorsque nous avons constaté qu'aucun traitement (sauf symptomatique) n'était proposé pour cette maladie.

Mon raisonnement a alors été de me dire que, puisque la médecine conventionnelle n'avait pas de solution, je me devais d'aller chercher dans mes connaissances en médecines naturelles ce que je pourrais proposer à mes patients. J'ai commencé avec quelques plantes, remèdes homéopathiques, vitamines et conseils de vie que je pensais utiles. C'est alors que j'ai constaté un arrêt d'évolution dans les cas de maladie d'Alzheimer débutante, voire quelquefois des régressions dans les premiers stades. Je n'ai, en revanche, obtenu aucun résultat sur les cas installés et évolués. Je pense que, dans ces situations, la personne a fui la réalité du présent pour s'enfoncer dans un passé plus rassurant pour elle… et qu'elle ne veut plus revenir. Situation que l'on retrouve aussi chez les personnes en coma prolongé.

Fort de ces résultats, j'ai écrit en 2007 un livre – *La Maladie d'Alzheimer, la comprendre, la prévenir*[19] – relatant mon expérience professionnelle, étayée par des études officielles. L'Afssaps[20] tout comme le plan Alzheimer n'ont jamais voulu ne serait-ce que s'intéresser à mes observations, alors que 850 000 personnes étaient atteintes. Le ministère de l'époque m'a simplement dit que mon courrier était dirigé vers le service compétent. J'attends toujours la

réponse de ce fameux service ! Quoi qu'il en soit, bien des années plus tard, alors qu'aucun remède n'a encore été trouvé, je lis dans le journal *Sciences et Avenir* : « Alzheimer, la prévention fait ses preuves[21] ». Il y est dit en gros titre : « Une vaste enquête incluant 23 laboratoires internationaux a mis en évidence l'efficacité de certaines actions pour faire baisser le risque d'Alzheimer ». C'est exactement ce que je m'efforce de clamer depuis des années. Mais je ne tomberai pas dans le « syndrome » de « *celui qui avait trouvé quelque chose avant tout le monde et que personne n'a voulu écouter* »... Je regrette simplement toutes ces années perdues en pensant au nombre de personnes qui auraient pu voir leur vie transformée si elles avaient eu connaissance de ces observations (tout ce que j'ai dit dans mon livre est toujours aussi juste). Souhaitons que cette prise de conscience officielle débouche sur une campagne d'information pour le grand public. D'ailleurs, quel meilleur traitement que la prévention ?

Le même processus m'a conduit à travailler sur la fibromyalgie, un mal méconnu qui toucherait jusqu'à 2 millions de personnes en France. Mes observations m'ont conduit à écrire un autre livre en 2009 : *La Fibromyalgie et le Syndrome de fatigue chronique, les comprendre, les traiter*[22]. Pour celui-ci, j'ai changé mon fusil d'épaule et j'ai interpellé les associations de malades plutôt que les organismes officiels... en vain, alors que l'ouvrage montre de nombreuses possibilités thérapeutiques. Quant aux autorités médicales, cet ouvrage bénéficia d'un silence complet de leur part.

Les limites de la recherche

Il y a quelques années, j'ai lu dans un journal médical que des recherches allaient être effectuées sur les porteurs du virus du sida (séropositifs donc) qui n'avaient pas contracté la maladie après plusieurs années de séropositivité. Je me suis dit que cette idée était passionnante, parce que j'avais lu des récits de certains de ces rescapés qui expliquaient comment ils avaient changé de vie à la suite de la découverte de leur test positif. Ils attribuaient d'ailleurs l'absence d'évolution de leur maladie à ce changement de mode de vie. Mais quelle ne fut pas ma déception de voir les résultats de l'étude médicale

réalisée : les médecins, quant à eux, s'étaient contentés d'effectuer des dosages sanguins des lymphocytes T4 et T8... Là encore, nous pouvions comprendre le « comment » : comment se faisait-il que ces personnes n'aient pas contracté la maladie ? Réponse : à cause d'un bon rapport entre les taux de leurs lymphocytes T4 et T8. Mais nous n'avions pas la réponse du « pourquoi » ce taux était bon. Il aurait sans doute fallu pour cela se donner la peine d'interroger ces personnes sur les changements qu'elles avaient réalisés dans leur existence à la suite de la découverte de leur séropositivité.

Le fonctionnement de la recherche

Je reste persuadé que de nombreuses maladies sont dues ou au moins aggravées par des déficits en nutriments (vitamines, oligoéléments ou minéraux). Nous en avons eu l'expérience avec la vitamine D, dont le rôle était relégué au métabolisme phospho-calcique. Or, nous savons maintenant qu'elle intervient sur de nombreuses pathologies comme l'immunodépression, les maladies cardio-vasculaires, la sclérose en plaques, la fatigue, la dépression et peut-être le cancer et la maladie d'Alzheimer. Il serait pourtant simple de réaliser des bilans vitaminiques systématiques pour tous les patients présentant une même maladie et de vérifier s'il existe des corrélations dans les résultats obtenus.

Savez-vous pourquoi l'industrie pharmaceutique ne recherchera jamais un déficit en vitamine C dans l'artériosclérose ? Car, tout simplement, si le résultat démontre que c'est bien lui le fautif, et non les excès de cholestérol, c'en est fini des traitements anticho-lestérolémiants. Or, il y aurait 6 millions de personnes sous statines aujourd'hui en France. Et combien dans le monde ? Une vraie manne ! De plus, la vitamine C n'est pas brevetable. Car elle est présente dans les fruits et les légumes. Donc, elle ne présente aucun intérêt pour l'industrie pharmaceutique. C'est pourquoi il faudrait développer une recherche indépendante des laboratoires qui ferait ce genre d'étude. L'Inserm[23] et certains grands CHU le réalisent, mais de manière limitée et presque confidentielle... Car il n'est pas simple d'obtenir le fruit de leurs travaux.

Un exemple qui démontre (s'il en était encore besoin) comment fonctionne le système. Le Dr Jean Seignalet[24] a mis évidence il y a plus de vingt ans l'importance de la flore intestinale dans la genèse de nombreuses maladies. Son livre fut – est toujours – un grand succès, mais ses idées demeurèrent complètement ignorées du corps médical. Jusqu'au jour où l'industrie pharmaceutique s'est aperçue qu'elle pouvait breveter des remèdes composés de souches particulières de probiotiques agissant sur certaines maladies ou pathologies comme le surpoids. Alors, elle a entamé des recherches (passionnantes d'ailleurs) démontrant les effets nuisibles des dérèglements de la flore intestinale (microbiote) sur la santé. Mais jamais le nom du Dr Seignalet n'est avancé, alors qu'il en fut le précurseur. La recherche pharmaceutique présente cela comme étant « sa » découverte.

Quelques pistes faciles

Il existe pourtant des pistes simples pour la recherche, j'en ai déjà donné un exemple avec les bilans vitaminiques (oligoéléments et minéraux) qui pourraient être réalisés chez toutes les personnes souffrant d'une même maladie pour voir s'il existe des déficits communs en nutriments.

Mais nous pouvons aller plus loin et étudier les traitements utilisés par les médecines traditionnelles, comme l'ayurveda, la médecine traditionnelle chinoise ou la médecine traditionnelle africaine ou tibétaine. Ainsi, le Dr Xie Wenwei[25], médecin chinois, explique les résultats étonnants obtenus avec des plantes chinoises dans des cancers avancés. Pourquoi ces recherches ne sont-elles pas relayées chez nous ? Un autre exemple nous est fourni par Pierre Tubéry, un médecin français qui ramena d'Afrique une plante, le *Desmodium*, utilisée par les guérisseurs africains pour traiter les problèmes hépatiques. Ce remède est aujourd'hui encore complètement négligé par la médecine conventionnelle alors qu'en 2017, en Europe, il y avait 4,7 millions de personnes qui souffraient d'hépatite B et 3,9 millions d'hépatite C chronique[26]. Il faut préciser que la médecine conventionnelle présente toujours aujourd'hui de grandes difficultés à traiter ces maladies. Pourquoi ne pas tester le *Desmodium* ? Cela me dépasse.

De la même manière, un grand nombre d'études et de découvertes ont été réalisées dans des pays étrangers, concernant des thérapies souvent naturelles qui demeurent totalement ignorées en France. Même des recherches effectuées en Allemagne ne passent pas le Rhin ! Quel dommage ! Il est vrai que la barrière de la langue n'arrange rien. Mais cela n'explique pas tout. L'anglais est devenu la langue internationale, et la plupart des articles médicaux sont aujourd'hui traduits en anglais.

Les recherches pourraient aussi s'étendre à ces malades qui ont obtenu des guérisons remarquables et donc inexpliquées. Je pense qu'il serait passionnant d'effectuer des recherches sur toutes ces « rémissions » inexpliquées, savoir ce que les personnes ont fait, ce qu'elles ont pris comme remèdes naturels, etc. Et ensuite comparer les résultats obtenus sur des centaines, voire des milliers, de personnes pour rechercher les corrélations possibles. Mon expérience personnelle m'a montré que ces personnes avaient souvent pris des remèdes non conventionnels, mais avaient aussi beaucoup évolué au niveau de leur conscience (solution de conflits, libération des peurs, lâcher-prise) et de leur spiritualité..., ce qui confirme les données que j'avance dans ce livre.

Comme J. Berger et L. Pauwels le conseillaient dans leur livre *Le Matin des magiciens*, il faudrait embaucher des « *rats de bibliothèque* », c'est-à-dire des lecteurs professionnels qui seraient payés pour lire tous les livres (récents ou anciens) de notre bibliothèque nationale, mais surtout tous les livres oubliés et pourtant riches d'expériences et de découvertes faites par des hommes et des femmes que personne n'a jamais voulu écouter de leur vivant, et qui ont rassemblé les résultats de leurs travaux dans un livre afin de les laisser à la postérité pour que peut-être, un jour, quelqu'un daigne s'y intéresser.

Les pistes de recherche sont encore nombreuses, comme celles d'étudier sérieusement et avec objectivité les travaux, recherches et avancées de certains chercheurs indépendants comme le Pr Mirko Beljanski sur ses traitements contre le cancer, les produits de Jean Solomidès, l'appareil d'Antoine Priore ou celui de Georges Lakhovsky, le silicium organique de Loïc Le Ribault, les hypothèses du Dr André Gernez, etc.

Il serait intéressant de regarder aussi du côté des guérisons miraculeuses, des peuples sans cancer, des traitements physiques (rayons et autres), de la puissance de la pensée sur le corps, etc.

Il serait temps de regarder en dehors des clous ! Car si nous prenons l'exemple de la recherche officielle contre le cancer qui est effectuée par plus de 35 000 chercheurs qui planchent sur ce problème depuis plus de trente ans, les résultats ont été faibles sur le plan thérapeutique. Il n'y a guère eu de percée révolutionnaire, mis à part quelques cas particuliers et très limités. Ce n'est donc pas de chercheurs que nous avons besoin, mais de *trouveurs*... Il serait peut-être temps de regarder le problème autrement !

Des études falsifiées

Nous avons pu constater avec l'affaire Mediator comment les études sur les médicaments pouvaient être falsifiées ou tronquées par un laboratoire, sans parler de celles qui sont négatives, qui sont mises aussitôt aux oubliettes.

Un exemple nous est donné par le Dr Joseph Lévy dans son livre *La Révolution silencieuse de la médecine*[27]. Une étude appelée « *Helsinki Heart Study* » portant sur 4 000 personnes traitées par gemfibrozil (un fibrate, remède anticholestérolémiant) contre placebo a démontré que la mortalité par maladies coronariennes a diminué dans le groupe traité, mais il a été noté par contre une multiplication par 5 des hémorragies intracrâniennes et une multiplication par 2,5 des morts violentes, de sorte que la mortalité était légèrement plus élevée dans le groupe sous gemfibrozil que dans le groupe témoin. Ainsi, nous aurions troqué des problèmes cardiaques contre des problèmes cérébraux. Cet exemple démontre pourquoi il est important d'avoir toujours à sa disposition la *totalité d'*une étude afin d'en faire une critique minutieuse avant d'en tirer une quelconque conclusion. Car dans ce cas, si nous nous arrêtions simplement au fait que le gemfibrozil diminuait les maladies coronariennes (ce qui est vrai), ce résultat serait très favorable pour le produit, mais ce serait oublier les effets secondaires dramatiques qui font pencher la balance vers le côté défavorable pour ce produit.

Les retraits de médicaments

Je suis atterré par le nombre de médicaments qui ont été retirés du marché à cause d'effets indésirables importants, comme le Vioxx et le Celebrex, le Mediator, le Di-Antalvic, le Propofan… sans parler des 77 autres médicaments qui ont été mis sous surveillance par l'Afssaps[28] et des médicaments ne présentant pas d'intérêt thérapeutique (ou n'ayant pas démontré leurs effets). Aujourd'hui, les IPP[29] très largement prescrits pour les problèmes d'estomac, mais aussi en vente libre, semblent présenter des effets indésirables en cas de prises prolongées (ce qui est fréquemment le cas) : ils induiraient notamment des insuffisances rénales, des fractures ostéoporotiques, des démences, des infections…

Pour les médecins, la liste des médicaments disponibles fait peau de chagrin. Je me demande comment font ceux qui n'ont pas d'ouverture sur les médecines naturelles pour pallier les vides laissés par toutes ces interdictions/disparitions de remèdes.

D'un autre côté, j'ai du mal à comprendre comment des produits comme le Di-Antalvic ont pu recevoir une autorisation de mise sur le marché, mais aussi comment ils ont pu rester disponibles pendant de si nombreuses années en pharmacie sans qu'aucune alerte n'ait été lancée à leur égard. Est-ce lié à un manque d'études réalisées sur le produit ? À des études falsifiées ? À des négligences de l'Afssaps ? Toutes les hypothèses sont possibles.

Mais je me demande maintenant quel sera le prochain médicament à être interdit du marché.

L'établissement de protocoles

Fort heureusement – et j'aime à le penser –, un certain nombre d'études doivent être justes. À partir de leurs résultats ont été établis des protocoles portant sur le traitement à prescrire dans une maladie déterminée. Ils correspondent au protocole statistiquement le plus efficace, c'est-à-dire celui qui a le plus de chances de réussite sur une maladie donnée à un stade déterminé. Mais ce principe, bien que logique, présente deux biais importants :

- D'abord, le traitement proposé est certes celui qui a le plus de chances de succès contre une maladie donnée. Mais il a été aussi démontré qu'un certain de nombre de malades ne répondront pas, de toute façon, à ce protocole... parce qu'il ne tient pas compte du terrain de la personne. Ainsi soigne-t-on des maladies et non des personnes malades.
- Les médecins sont tenus de suivre ces protocoles sous peine d'être sanctionnés par les caisses d'assurance-maladie, voire par l'ordre des Médecins. Cela leur enlève une grande partie de leur liberté de prescription, ce qui n'est pas toujours simple à vivre pour eux.

Jamais de pronostic

L'évolution d'une maladie dépend de la personne malade d'abord, et ensuite des traitements entrepris (qui ne seront pas forcément que conventionnels).

Le pronostic avancé par un médecin est encore une fois statistique. Or, une personne est tout, sauf une statistique ! En effet, si le pronostic d'un cancer est de 90 % de décès dans les cinq ans, est-ce que la personne malade sera dans les 90 % ou dans les 10 % ? Personne ne peut le savoir de prime abord.

Le danger des pronostics est qu'ils **programment** la personne malade, car la parole du médecin est puissante et, s'il déclare : « *Vous n'avez plus que trois mois à vivre* », cette petite phrase s'engramme dans l'inconscient du patient... qui mettra aussitôt en route un processus inconscient qui aboutira à sa mort trois mois plus tard !

Or, tout est possible. *Tout est possible.* Il existe des guérisons remarquables[30] et d'autres carrément miraculeuses[31] où toutes traces de la maladie ont disparu alors que les possibilités thérapeutiques et les chances de guérison étaient faibles, voire nulles. Alors, ne jamais se laisser enfermer dans un pronostic quel qu'il soit.

Les études dans les médecines naturelles

Le grand problème des médecines naturelles vient du manque d'études sur leurs pratiques. Quelquefois une recherche est réalisée, mais elle ne porte que sur quelques dizaines cas au maximum, alors que la médecine conventionnelle en a des milliers à lui opposer. De plus, ces études tiennent rarement compte du stade d'une maladie. Par exemple, dans la maladie de Lyme, les médicaments/remèdes, les posologies et les durées de prescription varient selon le stade de la maladie (débutante, déclarée, secondaire, voire tertiaire). Les études faites en médecines naturelles porteront sur la maladie de Lyme en général sans tenir compte de son stade.

Tout cela fait que les médecines naturelles ne peuvent que rester – pour le moment – dans un cadre complémentaire et aucunement alternatif, sauf lorsque la médecine conventionnelle n'a plus rien à proposer.

Les petits laboratoires avancent que les études d'envergure sont coûteuses et qu'elles n'ont pas les moyens..., ce que je conçois bien. Je me rappelle avoir ainsi proposé à un laboratoire qu'il s'unisse avec d'autres laboratoires pour partager ce coût. Mais l'idée est restée lettre morte. Pourtant, les médecines naturelles ont un besoin criant d'études pour pouvoir s'affirmer en tant que telles.

Plus triste, j'ai demandé un jour à un représentant d'un petit laboratoire si celui-ci avait fait des études concernant l'action (il s'agissait d'un produit présenté comme détoxiquant l'organisme) de son produit sur l'être humain. La réponse m'a laissé sans voix: « *Oh! On vend bien ce produit comme cela, pourquoi irions-nous effectuer des études?* »... « *Au risque qu'elles soient négatives* », lui ai-je rétorqué. Un sourire jaune m'a répondu. Ainsi, bon nombre (pas tous, heureusement) de petits laboratoires tombent dans les mêmes travers pervers que les grandes entreprises pharmaceutiques. Mais du fait de leur envergure limitée, les conséquences en sont également plus limitées.

La difficulté des études

Au-delà du coût financier, la difficulté majeure à laquelle se heurtent toutes les études désirant prouver l'efficacité d'une thérapie naturelle, c'est que ce sont pour la plupart (pas toutes) des médecines de terrain. Aussi les méthodes employées pour les études sur les médicaments conventionnels ne peuvent pas être superposables à celles employées pour les médecines naturelles.

Car pour une maladie donnée, il n'existe pas de traitement standard dans les thérapies naturelles. Le remède sera choisi en fonction des symptômes présentés par le patient et non de la maladie. Par exemple, en cas de rhinite, le remède sera établi en fonction du type d'écoulement (clair ou épais), de la narine atteinte, de la présence ou non d'inflammation, de la sensation ou non de nez bouché, des aggravations ou non par le froid ou le chaud, etc. Ainsi, pour un simple rhume, il n'existe pas un mais une bonne douzaine de remèdes possibles. Or, si une étude est réalisée sur un remède particulier dans la rhinite (comme cela est fait en médecine conventionnelle), le résultat montrera très probablement une inefficacité statistique, parce qu'il ne convient qu'à un nombre limité de personnes.

Si nous devions réaliser des recherches plus intéressantes et surtout plus significatives, il faudrait faire des études du traitement de la rhinite par l'homéopathie (et non plus par tel ou tel remède homéopathique) en laissant le soin au médecin de choisir le remède adéquat pour le patient. Ainsi, nous pourrions juger de l'efficacité de l'homéopathie – et non d'un remède homéopathique particulier – sur la rhinite. Cela permettrait de sortir enfin de ces doutes permanents et irritants sur l'efficacité des médecines naturelles… Cette attitude conduit à – et justifie aujourd'hui – l'idée du déremboursement de l'homéopathie par l'assurance-maladie[32] (comme cela a été fait en Angleterre), et peut-être même à l'arrêt de leur vente en pharmacie[33].

Des preuves pour l'homéopathie

Pourtant, des preuves existent. La première, qui est du simple bon sens, c'est que de nombreux patients continuent de faire appel à cette thérapie naturelle[34]. S'ils n'obtenaient pas de résultats, cela ferait longtemps qu'ils ne suivraient plus à ce genre de pratique.

Nous pouvons aussi avancer d'autres éléments de preuves. Les détracteurs de l'homéopathie affirment qu'il n'y a plus aucune substance active dans les remèdes homéopathiques... et ils ont raison ! Les dilutions sont tellement élevées qu'il n'est plus possible que demeure la moindre substance à l'intérieur : il ne reste plus que... de l'eau et de l'information. Or, le médecin et immunologiste français Jacques Benveniste (1935-2004) a démontré que cette eau est encore capable d'induire des réactions cellulaires, preuve que l'information de la substance originelle est demeurée dans le liquide. C'est ce qui fut appelé « *la mémoire de l'eau* ».

Pour ceux qui doutent encore, sachez que la plus vaste étude jamais publiée par une entité officielle sur l'homéopathie a validé l'efficacité des granules[35]. Elle a été réalisée en 2012 pour le gouvernement suisse. Les chercheurs ont analysé systématiquement 22 revues : 20 décelaient au moins une tendance en faveur de l'homéopathie, et 5 montraient même des preuves claires en faveur de cette approche. C'est donc en toute connaissance de cause qu'ils ont conclu que les remèdes homéopathiques provoquent « *des modifications spécifiques et régulatives dans les cellules ou les organismes vivants* ».

Malgré cela, nous trouvons sans cesse dans les journaux médicaux ou autres des articles expliquant que « *l'homéopathie n'est pas toujours pas validée par des études pharmacologiques, elle n'a pas accès aux revues scientifiques, elle est même considérée comme inefficace par l'Académie de médecine qui demande, ainsi que l'ANSM, son déremboursement*[36] ». Cet obscurantisme est affligeant et va à l'encontre des preuves scientifiques établies.

Des preuves pour l'acupuncture

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) me fit découvrir l'existence d'une énergie nourricière qui circule dans des vaisseaux appelés « méridiens » de la même manière que le sang passe dans les artères. Le moindre blocage dans cette circulation énergétique entraîne, tôt ou tard, des troubles ou des maladies, tout comme un caillot de sang dans une artère produit une embolie pulmonaire ou un infarctus du myocarde. Grâce à ce phénomène, la MTC peut prévenir bien des troubles et des maladies en supprimant le blocage *avant* qu'il ne cause de problème de santé. C'est de la médecine préventive à l'état pur.

Aujourd'hui en Chine, il existe des hôpitaux de médecine traditionnelle où des acupuncteurs, des maîtres de qi gong, des spécialistes en phytothérapie et en diététique œuvrent de concert sur les patients.

Longtemps décriée en Occident, la médecine chinoise est aujourd'hui reconnue par la science. De nombreux médecins et services hospitaliers français l'utilisent désormais au quotidien pour traiter un grand nombre de maux. Dans ma pratique, l'acupuncture m'a beaucoup aidé à soulager les douleurs rhumatologiques (arthrose, sciatique, lumbago, cervicalgies…), mais aussi le zona, les problèmes digestifs et gynécologiques, les contractions de la grossesse ainsi que l'arrêt du tabac et autres dépendances.

Malgré cela, des personnes posent encore des questions sur l'efficacité de l'acupuncture. Or, les aiguilles et les méridiens ne relèvent pas du domaine de la superstition. Des appareils sont parvenus à détecter très précisément les points d'acupuncture sur le corps. En ces endroits très précis, on a découvert une différence de potentiel électrique particulière par rapport au reste de la peau. De plus, un colorant injecté dans un point d'acupuncture ne se répand pas tout autour comme cela aurait été logique, mais s'oriente dans le sens du méridien sur lequel il est situé. Cela ne constitue que quelques exemples de preuves de l'existence des méridiens d'acupuncture. Et que dire des milliers de travaux scientifiques qui montrent que l'acupuncture produit des effets supérieurs à ceux d'un placebo. Ainsi, en 2013, la base de données Medline recensait 16 609 études consacrées à l'acupuncture !

De plus, un rapport de l'Inserm[37] s'est penché sur 42 méta-analyses parmi les plus rigoureuses, toutes reconnues internationalement pour leur qualité, et il a conclu : « *Tant pour l'acupuncture que pour l'auriculothérapie, les rapports efficacité/coût et efficacité/tolérance sont très favorables, ce qui ne peut qu'encourager leur pratique, pour les indications requises*[38]. »

L'acupuncture a maintenant donné de nombreuses preuves de son efficacité, notamment pour « *la migraine, la lombalgie liée à la grossesse, l'arthrose du genou et les nausées et vomissements induits notamment par les traitements anticancéreux. L'acupuncture a également fait ses preuves pour prévenir les séquelles postopératoires : les nausées, les vomissements et, probablement, les douleurs* ». Mais aussi, pour le Pr Alain Baumelou, directeur du Centre intégré de médecine chinoise à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, « *l'acupuncture peut offrir un complément intéressant à la prise en charge des douleurs chroniques, en particulier lorsque la médecine conventionnelle n'est pas en mesure d'apporter un soulagement satisfaisant* ». Pour le Dr Philippe Jeannin, médecin à Paris : « *L'acupuncture ne traite pas les tumeurs mais elle soulage les douleurs induites par les cancers et leurs traitements, et elle neutralise leurs effets secondaires. Elle est utile pour éviter que la chimiothérapie écrase le patient*[39]. »

D'autres preuves

Nous pourrions ainsi développer les preuves existantes concernant l'efficacité de nombreuses thérapies naturelles. D'ailleurs, certains médecins en ont pris conscience et font appel à ces thérapies hors norme dans leur pratique quotidienne. Par exemple aujourd'hui, la sophrologie est utilisée dans beaucoup d'hôpitaux pour lutter contre le stress, les dépendances, les douleurs chroniques, la préparation aux interventions chirurgicales, etc. Certains services de grands brûlés font appel à des barreurs de feu pour soulager les malades, etc.

Ainsi, les preuves existent pour ceux qui veulent bien se donner la peine de les consulter… mais ne dit-on pas que « *lorsqu'on veut tuer son chien, on dit qu'il a la rage ?* » Je me demande parfois de quoi ont peur les détracteurs des médecines naturelles ? Car ce n'est jamais en dévalorisant les autres que l'on se montre le meilleur. La médecine

conventionnelle sera toujours présente. Ses bénéfices sont nombreux, notamment dans les domaines de l'urgence et des interventions chirurgicales. Il n'y a donc pas de crainte à avoir la concernant.

Cependant, malgré les attaques virulentes du corps médical, les médecines naturelles intéressent toujours de nombreux patients, qui leur font confiance. Ainsi, en 2014, sur les 245 millions de recherches concernant les professionnels de santé effectuées sur le site Internet PagesJaunes (ordinateurs, tablettes et mobiles), plus de 4,8 millions ont concerné les médecines naturelles, soit une augmentation de 61 % par rapport à 2013[40].

Or, il est évident que l'être humain est composé de nombreuses facettes selon son physique, son émotionnel, son psychisme, son énergétique et sa spiritualité. La médecine conventionnelle œuvre dans le physique essentiellement (où elle réalise des actions extraordinaires). Mais elle se contente bien souvent de mettre des pansements sur les souffrances de l'esprit sans les traiter véritablement. Les thérapies naturelles ne vont pas prendre la place de la médecine conventionnelle, mais elles vont compléter son effet sur des aspects négligés de l'être humain et aussi la suppléer lorsqu'elle n'aura plus de solution à proposer. Alors, où se trouve le problème ? Tout le monde a sa place. Car il ne faut pas oublier l'essentiel : apporter les meilleures solutions au patient pour l'aider sur son chemin de guérison.

Les malades de longue durée

En 2016, la France comptait 10 millions de malades de longue durée[41], soit plus d'une personne sur 6 ou 7 (15,8 % de la population). Par longue durée, entendez maladies prises en charge par l'assurance-maladie en ALD (affections de longue durée). Le nombre de patients a ainsi progressé de 33 % en dix ans. Parmi elles, nous avons :

- 2,36 millions pour le diabète (type 1 et 2), soit 4 % de la population ;
- 2,01 millions pour les tumeurs malignes ;
- 1,23 million pour les affections psychiatriques de longue durée ;
- 1,08 million pour les maladies coronariennes ;
- 0,93 million pour les insuffisances cardiaques ou assimilées.

Ainsi, 1,3 million de personnes ont déclaré une affection de longue durée en 2014. Le coût annuel des soins s'élève à 9 200 euros par personne, soit 90 milliards d'euros au total. Mais cette somme n'a pas fini de s'élever parce que les estimations projettent qu'il y aura 20 % de la population atteints de maladies de longue durée en 2025… d'où l'idée de supprimer le régime des ALD pour le remplacer par le projet de « *bouclier sanitaire* », où les assurés auraient un plafond de reste à charge.

Signalons que cette prise en charge ALD par l'assurance-maladie est loin de refléter l'ensemble des personnes touchées par des maladies chroniques qui n'entrent pas dans le cadre d'une ALD mais qui sont pourtant invalidantes et nécessitent des soins constants, comme une arthrose ou une inflammation de l'intestin. Or, l'arthrose touche 9 millions de personnes en France[42], soit deux fois plus qu'en 1940. L'allongement de l'espérance de vie n'est pas le seul facteur en cause. Il y a aussi la sédentarité, le surpoids, une alimentation trop riche et l'hérédité[43]. Le côlon irritable atteint quant à lui plus de 3 millions de personnes en France, soit 5 % de la population. Ainsi, à partir de 75 ans, 80 % des Français consomment au moins 5 médicaments par jour. À ce niveau, les interactions deviennent incontrôlables, et c'est sans parler des effets secondaires parfois très invalidants[44]. Tout cela est d'ailleurs source d'un grand nombre d'hospitalisations. On estime que près de 32 % des plus de 80 ans qui sortent de l'hôpital seraient réhospitalisés à la suite d'une prise médicamenteuse. Cela causerait même le décès de 5 % des patients[45] !

Une logique comptable

Devant ces chiffres astronomiques s'est mise en place une logique comptable pour tenter de limiter la croissance des dépenses de l'assurance-maladie. C'est ainsi que les protocoles thérapeutiques imposés aux médecins répondent à la fois à une logique thérapeutique et à une logique comptable… ce qui ne fait pas toujours le bonheur des malades (ni des médecins). Cela est vrai pour les prescriptions de médicaments, mais aussi d'arrêts de travail, de soins infirmiers, de transports, etc. Comme l'exprimait un article paru

dans le journal médical *Univadis* : « *Les caisses ne voient pas plus loin que les chiffres.*[46] » Et les personnes malades, que deviennent-elles ?

Quoi qu'il en soit, de nombreux médecins sont harcelés par les caisses au sujet de leurs prescriptions, ce qui augmente d'autant leur stress professionnel. À cela s'ajoute celui provenant des patients eux-mêmes, qui deviennent plus exigeants quant aux horaires de rendez-vous, aux résultats des traitements, aux prises en charge, etc., mais aussi celui provenant de l'ordre des Médecins, qui est un organisme disciplinaire avant toute chose (créé sous le régime de Vichy, durant la Seconde Guerre mondiale).

Un ami, chef de service en cardiologie, m'a expliqué que, lorsqu'il met un patient sous perfusion, l'administration de l'hôpital lui demande souvent des explications justifiant la prise du traitement par voie injectable et non par la voie orale, qui aurait été moins coûteuse. Un médecin – chef de service, qui plus est – doit ainsi donner des explications d'ordre médical à des personnes qui n'y connaissent rien en médecine mais qui regardent les coûts et non l'intérêt du malade !

L'assurance-maladie m'avait demandé une fois pourquoi j'avais prescrit un transport couché à un patient alors qu'un transport assis aurait été moins onéreux. J'avais parfaitement conscience de cette différence de coût. Mais si j'avais prescrit un transport couché, c'était tout simplement parce que je jugeais que l'état du patient ne lui permettait pas un transport assis ! Pour moi, cela tombait sous le sens, et je trouvais très déplacé de me demander des explications ! Les médecins doivent ainsi faire face à l'intrusion permanente des caisses dans la moindre de leurs prescriptions. Alors qu'autrefois l'expérience du médecin était respectée et faisait autorité… Les temps changent !

Ce que je trouve curieux, c'est que pour rétablir l'équilibre des comptes de l'assurance-maladie, les autorités se tournent toujours vers les dépenses mais très peu sur les rentrées. Je ne peux rien affirmer de ce qu'il en est aujourd'hui, mais j'ai lu il y a une vingtaine d'années un article impressionnant qui faisait état que de grandes entreprises ne payaient pas les cotisations de l'assurance-maladie pour leurs salariés (bien que prélevées sur les feuilles de paie), menaçant toute tentative d'imposition par les caisses d'une délocalisation de leur affaire à l'étranger, par exemple. Il en était de même

de l'État, qui ne réglait pas toujours les cotisations de ses fonctionnaires, notamment de l'armée, mais aussi qui ne retournait pas à l'assurance-maladie certaines taxes qui lui étaient dues, etc. Tout cela faisait un manque à gagner énorme pour l'assurance-maladie. C'est peut-être là l'explication véritable de son déficit chronique. Cela expliquerait aussi pourquoi les comptes des assurances-maladie à l'étranger demeurent en équilibre contrairement à leur homologue française en déficit chronique depuis toujours. De plus, d'après la loi européenne, chaque salarié devrait avoir le droit de choisir son assurance-maladie. Or, en France, la Sécurité sociale est toujours imposée à tous les contribuables... Pourquoi ?

Un nombre incroyable de malades

Au nombre de personnes atteintes d'ALD doit s'ajouter celui de celles touchées par des maladies chroniques qui ne justifient pas une prise en charge particulière par l'assurance, bien qu'elles soient pourtant invalidantes et prolongées.

De plus, cette escalade du nombre de malades est prévue pour continuer, voire pour s'accentuer. Comme l'expliquait le Pr Franck Chauvin, président du HCSP[47] : « *Si l'espérance de vie des Français (85,4 ans pour les femmes, 79,3 pour les hommes) est élevée, le rapport du HCSP constate une hausse des maladies chroniques (cancers, diabète, maladies cardiaques, maladies neurodégénératives comme Alzheimer...). Les maladies chroniques touchent quelque 15 millions de personnes en France et, selon les projections, ce nombre pourrait monter à 20 millions en 2020*[48]. »

Personnellement, je pense que ces chiffres sont largement sous-estimés, ou alors nous ne parlons pas de la même chose en matière de « maladies chroniques ». Car, par exemple, les maladies de peau[49] (acné, eczéma, psoriasis, verrues, grains de beauté...) touchent 16 millions de personnes ; la migraine, plus de 5 millions ; les états de stress, 30 % de la population active ; les allergies, 30 % de la population contre 3,8 % en 1968 ; la dépression, 10 % de la population dont 160 000 tentent de mettre fin à leurs jours tous les ans ; la fibromyalgie, plus de 1,5 à 2 millions ; l'épilepsie, 500 000 personnes ; la maladie

d'Alzheimer, environ 850 000 personnes, sans compter les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, les infections récidivantes (urinaires, ORL…), les insomnies, l'arthrose, les acouphènes, les incontinences urinaires, les troubles des règles, les stérilités, etc. Si nous faisions la somme de toutes les personnes touchées – de près ou de loin – par une maladie, nous trouverions probablement un chiffre astronomique, probablement de plusieurs dizaines de millions en France.

Ces chiffres sont à rapprocher des 20 millions de passages par an aux urgences en France. Ces services sont aujourd'hui au bord de la rupture, et le personnel comme les malades vivent un véritable enfer quotidien. Et contrairement à ce qui est souvent énoncé, cet engorgement des urgences n'est pas dû à la bobologie[50].

Le nombre de personnes malades peut aussi être estimé à travers la consommation de soins et biens médicaux, qui était de l'ordre de 9 % du PIB en 2011 et qui devrait atteindre 11,5 % en 2060[51], ce qui donne une idée encore plus juste de la situation.

Donc, visiblement, le nombre de personnes atteintes de maladies chroniques ou persistantes est impressionnant. Cependant, certaines souffrent de polypathologies – par exemple : cholestérol, diabète, hypertension artérielle, problème cardiaque, maladie d'Alzheimer. Elles entrent ainsi dans plusieurs « cases », ce qui fausse le compte général des malades.

De plus en plus de malades

Si j'étais sarcastique, je dirais que plus la médecine progresse, plus le nombre de malades augmente ! Mais ce serait déplacé. Car cette augmentation phénoménale de personnes malades peut s'expliquer – en partie – par la demande en matière de soins (favorisée par la couverture sociale), le niveau de vie et le vieillissement de la population. En effet, en 2020 environ 9,5 % des Français auront plus de 75 ans. Ce chiffre atteindra 12 % en 2030 et 15 % en 2040[52] contre 2,6 % en 1950[53]. Une conséquence possible est que, selon les dernières estimations, il y aura entre 1,5 et 2 millions de personnes démentes en France en 2030[54].

Cependant, ne jetons pas le bébé avec l'eau du bain ! Car l'espérance de vie des Français ne cesse de progresser. Il est probable que l'espérance de vie des femmes dépassera les 90 ans en 2030[55] « *alors que cette limite paraissait inatteignable au début du XXI^e siècle*[56] ». Il faut espérer qu'avec cette plus grande longévité nous allongerons la jeunesse et non la vieillesse des individus !

Le syndrome de l'étudiant en médecine

Les nombreuses informations sur les maladies transmises par les médias amènent autant de renseignements que de peurs. C'est ainsi qu'il existe un phénomène que j'ai surnommé le « *syndrome de l'étudiant en médecine* ». En effet, celui-ci craint d'être atteint de toutes les maladies qu'il étudie successivement au cours de ses études. En effet, qui n'a jamais une fatigue itérative, une petite éruption cutanée, un désordre digestif de temps en temps, une douleur récidivante ? De la même manière, les lecteurs d'articles médicaux se posent souvent de multiples questions et consultent facilement leur médecin : « *Docteur, j'ai des troubles de la mémoire depuis une semaine, est-ce que ce n'est pas l'Alzheimer ?* »

Nous avons connu ce phénomène lors de la célèbre épidémie de H1N1, où les autorités, en informant les citoyens (ce qui est juste), les ont terrorisés (ce qui ne l'est pas). Nous avons connu ensuite de longues files d'attente de personnes désirant obtenir la vaccination en urgence.

Ainsi, l'excès d'informations médicales conduit à la peur, et la peur conduit à l'hypocondrie. En Grande-Bretagne, le coût de ce phénomène a été estimé à 61 millions d'euros par an[57].

Une petite expérience personnelle

J'ai pris la succession de mon père, médecin généraliste, en 1984, dans une petite ville de Normandie qui devait comprendre avec les villages et la campagne avoisinants environ 30 000 à 40 000 personnes. Or, la population n'a pas changé au cours de toute cette période. Elle tend même à diminuer aujourd'hui.

Lorsque mon père exerçait (entre les années 1950 et 1984), il y avait en tout et pour tout 5 à 6 médecins généralistes, 1 ophtalmologue, 1 ORL, 1 anesthésiste et 2 chirurgiens. Lorsque j'ai pratiqué, le nombre des médecins (avec les petits villages alentour) était d'au moins 30 médecins généralistes, 3 ou 4 chirurgiens, 2 ophtalmologues, 3 à 4 cardiologues, 2 gynécologues, 2 ORL, 2 anesthésistes, 1 rhumatologue, 2 phlébologues, 1 dermatologue, 1 à 2 gastro-entérologues, 1 allergologue, 2 acupuncteurs, 1 homéopathe, etc., sans parler des ostéopathes, des kinésithérapeutes, des infirmières, dont le nombre a aussi explosé. Et le plus incroyable dans tout cela, c'est que tout le monde était débordé et pliait sous le nombre des malades.

Lorsque mon père exerçait, j'étais gamin. Mais j'ai vu le temps de travail qu'il fournissait. Je n'ai pas l'impression qu'il en faisait davantage que moi lorsque je pratiquais dans cette même ville.

Cela prouve bien que la demande de soins et le nombre des malades a explosé en l'espace de cinquante ans. Ce processus a été favorisé par une meilleure prise en charge par l'assurance-maladie, l'augmentation de l'espérance de vie, etc. Mais je pense aussi que la plupart des patients sont soignés et non guéris. Cela n'est pas fait volontairement par la médecine. Elle les soigne, parce qu'elle ne sait pas les guérir. Ils sont ainsi entretenus dans leur état pathologique sans guère d'espoir d'en sortir… sauf s'ils se mettent à regarder leur problème autrement, à élever leur pensée et à essayer de comprendre la véritable cause de leur maladie.

La pilule miracle

Il est vrai que cet état de fait est en partie lié à la médecine, qui a longtemps laissé entendre qu'elle allait apporter la pilule miracle pour soigner toutes les maladies. Ainsi, le patient n'avait plus rien à changer dans son mode de vie, car les médicaments allaient apporter la solution.

Nous le retrouvons encore aujourd'hui à propos de la maladie d'Alzheimer. Alors que nous avons des preuves – études à l'appui – qu'il est possible de prévenir en grande partie la maladie d'Alzheimer[58], ces informations sont peu diffusées et donc peu connues du public.

Les autorités attendent que la recherche médicale trouve le remède contre cette maladie. Or, jusqu'à présent, plus de 90 % des recherches la concernant ont été des échecs. De plus, cette maladie atteindrait plus de 800 000 à 900 000 personnes aujourd'hui en France, la prévention serait donc de mise… Ce serait même une urgence sanitaire.

Mais ne nous leurrons pas. Si la médecine a fourvoyé les patients en leur faisant miroiter une pilule miracle qui serait la solution à leur problème de santé, les patients ont aussi leur part de responsabilité. Car, ainsi, ils n'avaient plus à changer quoi que ce soit dans leur mode de vie et leur manière de penser. Ils n'avaient pas à se remettre en question. C'était très tranquille pour eux. Mais, en gardant leurs mauvaises habitudes, la maladie apparaissait sous une forme ou une autre. Car les mêmes causes déclenchent toujours les mêmes effets ! Un système bien vicieux.

La prévention

Les médecins de la MTC[59] pratiquaient une médecine essentiellement préventive. Les personnes en bonne santé venaient les consulter afin qu'ils éliminent les éventuels problèmes (notamment les blocages dans la circulation énergétique) avant qu'ils ne dégénèrent en maladie. Les médecins recevaient leurs honoraires à la fin de l'année. Mais si un patient était tombé malade malgré les soins préventifs prodigués, il payait moins cher son médecin… De quoi laisser songeur.

La prévention est le parent pauvre en médecine conventionnelle, du moins en France. Des gestes sont faits concernant les vaccins (dont nous avons déjà parlé), le tabagisme, l'alcoolisme, des informations sont diffusées sur l'alimentation conseillée et la nécessité de réaliser des activités physiques. Ce sont des mesures certes importantes, mais très limitées. De plus, augmenter le prix du tabac ou de l'alcool pénalise surtout les classes sociales défavorisées et peu les autres.

Si le même acharnement pour la prévention routière était prodigué à la prévention médicale, cela avancerait beaucoup plus vite ! Il est vrai que les amendes recueillies pour les excès de vitesse et autres infractions remplissent bien les caisses de l'État. Si une

prévention médicale pouvait générer les mêmes bénéfices, il y a fort à parier qu'elle serait immédiatement mise en place ! L'augmentation du prix des cigarettes va d'ailleurs dans ce sens.

En France, il a été décidé de rembourser les soins et aucunement de favoriser la prévention.

Le dépistage

En revanche, de grandes publicités sont lancées régulièrement concernant le dépistage du cancer du sein (mammographie), du côlon (Hémoccult[60]), de la prostate (PSA[61]), du col de l'utérus (frottis cervico-vaginaux), etc. Signalons que ce dépistage est remis en question par de nombreux auteurs avec des arguments très pertinents. Quoi qu'il en soit, ne nous leurrons pas, **le dépistage n'est pas une prévention**. Car la prévention consiste à prévenir la survenue des maladies, alors que le dépistage sert à découvrir les maladies (notamment les cancers) qui sont déjà présentes… dans l'idée que si elles sont traitées précocement les guérisons seront plus aisées à atteindre.

Les modèles prédictifs constituent une nouvelle approche qui se développe à l'étranger dans le but de réduire les coûts liés à la santé. « *De quoi davantage prévenir que guérir et donc réduire les coûts* [62]. » Notons au passage que le but de ces modèles vise les économies financières et non la salubrité publique. Quoi qu'il en soit, ces nouvelles technologies et la génétique permettent de prévoir les pathologies possibles qu'une personne risque de développer au cours de sa vie. Ainsi, un capital-risque serait associé à chaque individu. À partir de là, serait estimée la probabilité de transformer le risque en réalité…

La France est encore une fois à la traîne concernant les tests prédictifs. Mais ce n'est peut-être pas une mauvaise affaire, car :

- Les résultats de ces tests sont-ils fiables ? Car nous savons que les mammographies dépistent souvent des faux positifs… Ne risque-t-on pas de mettre les personnes dans l'angoisse en leur annonçant qu'elles présentent un risque génétique (même minime) pour telle ou telle maladie ?

- Plus important encore, ne risque-t-on pas de programmer la maladie si les résultats positifs sont annoncés à la personne ? Car l'inconscient enregistre ces faits et risque de les réaliser comme un programme.
- L'épigénétique montre que notre mode de vie agit sur l'expression des gènes. Un mode de vie sain ne pourrait-il pas rendre inactifs ces gènes pathogènes ? Ce serait intéressant à étudier et là, les tests génétiques ouvriraient des portes très positives pour l'avenir et la santé de la personne. Elle aurait tout entre les mains…
- Les résultats de ces tests ne risquent-ils pas à l'avenir d'être accessibles aux employeurs, aux banques et aux assurances ? Le risque de dérive est loin d'être négligeable… et malheur à celui ou à celle qui présente des résultats positifs s'il ou elle désire un emploi, une assurance ou un prêt.

Le problème du dépistage est que toutes ces techniques peuvent être responsables de faux négatifs ou de faux positifs avec toutes les conséquences qu'ils peuvent déclencher, sans parler des effets secondaires que les techniques employées chez la personne peuvent possiblement induire, comme les mammographies de dépistage pour le cancer du sein.

De plus, il y a aussi le risque de surdiagnostic. « *En effet, le surdiagnostic, détection d'une pathologie qui ne se serait pas manifestée du vivant de la personne, est un sujet de préoccupation sérieux. Non seulement il a des conséquences psychologiques négatives, mais il est responsable de surtraitements et d'une utilisation excessive des ressources médicales. Il fait dans certains pays l'objet d'importants efforts de communication, pour que les patients et le public en comprennent les enjeux*[63]. » Il est fréquent par exemple de trouver, lors des autopsies, des microcancers chez les personnes décédées pour d'autres causes. Les cancers de la prostate et du sein sont quasi systématiques chez les personnes âgées, mais ils présentent une évolutivité très faible, voire insignifiante. Quoi qu'il en soit, il est difficile de dire à la fois : « *Nous avons détecté chez vous telle maladie, mais nous ne faisons rien, car il est peu probable qu'elle vous pose des problèmes tant son évolutivité est faible.* » Seule une bonne communication pourra faire passer ce genre de message. Cependant, la personne en ressort tout de même avec une épée de Damoclès au-dessus de la tête… Et les idées font toujours leur chemin au fil du temps…

Le mensonge comme modèle

La société que nous connaissons est basée sur le mensonge... Cela a commencé il y a plusieurs milliers d'années alors que les sociétés initiatiques de l'époque connaissaient les secrets de la vie qu'elles conservaient jalousement en les cachant au peuple. Ce dernier était nourri de demi-vérités et surtout de mensonges afin de le mettre dans la culpabilité et la peur, ce qui permettait de le contrôler. Les religions en ont été longtemps le fer de lance. Il est probable que le pape Urbain VIII savait pertinemment que c'était la Terre qui tournait autour du Soleil et non l'inverse, ce qui ne l'a pas empêché de condamner Galilée.

Après les sociétés initiatiques, ce furent les sociétés secrètes qui prirent le relais, en dominant les gouvernements des grands pays de l'époque. Mais les révolutions, le développement de la recherche et des sciences remirent en question nombre de dogmes autrefois admis comme étant des vérités (des « mystères inexplicables »). Pour contrôler ce phénomène furent établis des scénarios qui sont devenus eux aussi des sortes de dogmes. Cela est le cas en médecine, mais aussi en archéologie, en histoire, voire en physique, en astronomie et en mathématiques..., où toute découverte doit demeurer dans un cadre préétabli, sinon le chercheur est moqué et mis au ban de la société scientifique. De nombreuses découvertes sont ainsi mises à la poubelle sans examen objectif. Par exemple, l'histoire est aujourd'hui écrite, et il convient que toute nouvelle avancée demeure dans ce cadre. De même, les chercheurs parlent de leurs découvertes uniquement dans le domaine scientifique, sans extrapoler sur ce qu'elles pourraient signifier sur la vie, son sens, son évolution... Seuls quelques grands comme Albert Einstein, Stephen Hawking ou Hubert Reeves se permettent de le faire.

Mais il y a encore plus grave. Aujourd'hui, avec le développement des communications, la désinformation est reine. Les informations sont ainsi sélectionnées, tronquées, modifiées, orientées, voire complètement inventées, afin de manipuler l'opinion. Lorsqu'un mensonge ou mieux encore un scandale fallacieux est lancé, il fera la première page de tous les journaux en un temps record. Et si un avis d'erreur est lancé par la suite, celui-ci n'aura guère d'écho et la majorité des personnes demeureront sur la première information.

Comme le disait Winston Churchill: « *Le mensonge a déjà fait trois fois le tour de la Terre, alors que la vérité n'a pas encore chaussé ses bottes.* » Tout cela le grand public le sait, du moins en théorie… mais l'oublie très vite. Il sait que les gouvernants sont à l'origine de malversations, de détournements de fonds et d'autres actions encore plus abjectes. Tout cela est source de rancœur et de colère refoulée qui nuit gravement à la santé physique et psychique de la population.

Une société sans maladies

Dans le contexte actuel, je pense utopique d'imaginer notre société occidentale sans maladies dans sa population. Il faudrait pour cela qu'elle change foncièrement sa manière d'être… qui est basée sur le profit financier et aucunement sur la valeur humaine. Mais, je suis certain que cela se produira un jour lorsque des prises de conscience auront été réalisées à tous les niveaux. Et cela peut venir plus vite qu'on ne le pense…

Car la véritable prévention des maladies va bien plus loin qu'une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et un arrêt du tabac et de l'alcool… Il faudrait par exemple que les aliments et l'eau de boisson soient de qualité (sans pesticides, colorants, PCB[64] et autres), que l'air soit pur, que les polluants soient abolis, que le stress ait disparu, que la paix règne dans le pays comme sur l'ensemble du globe. Ce ne sont que quelques éléments qui démontreraient – s'ils étaient mis en place – que véritablement quelque chose est fait pour la santé et le bien-être des citoyens.

Aujourd'hui, le nombre et la quantité de polluants produits par l'industrie sont faramineux. De plus, la majorité d'entre eux n'ont pas fait l'objet d'études sérieuses sur la santé humaine *avant* leur mise sur le marché, comme cela se faisait autrefois. Aujourd'hui, les produits sont mis en vente, et les fabricants disent: « *Prouvez-moi qu'il est nocif, alors je le retirerai de la vente!* » Un principe de précaution à l'envers ! Car si tel est le cas, il est bien évident qu'entre le moment de la mise sur le marché et la découverte de la nocivité, bien des années seront passées… ce qui aura laissé le temps au produit d'intoxiquer bien des personnes.

Nous pouvons aussi nous poser la question de savoir si les pouvoirs publics veulent vraiment que nous soyons en bonne santé. Car comme nous l'avons vu, lorsque nous sommes en bonne santé, nous ne faisons pas tourner la machine économique. Lorsque nous sommes malades, c'est l'inverse. Tout le système se met en route, ce qui donne du travail et génère des profits. Ainsi, plusieurs millions de personnes gagnent leur vie grâce à la maladie : médecins, thérapeutes, infirmiers, personnels des hôpitaux, ambulanciers, salariés des caisses maladie, des assurances et de l'industrie pharmaceutique, etc. La santé fait partie du système économique. C'est un grand centre d'intérêt pour les multinationales. Pendant longtemps, l'industrie pharmaceutique rapportait davantage que l'industrie de l'armement !

Lorsque vous entendez à la télévision que tel ouragan a produit 500 millions d'euros de dégâts, vous pensez tout de suite à tous ces malheureux qui ont été touchés. Mais le système économique ne dit pas que cet ouragan va « coûter » 500 millions d'euros, mais, au contraire, qu'il va « rapporter » 500 millions d'euros au système, qui tourne alors à plein régime !

De nouvelles maladies

À côté du nombre de malades, le nombre de maladies ne cesse de croître également. Sans cesse, de nouvelles pathologies se développent. Ainsi, il y a quarante ans, la maladie d'Alzheimer était déjà connue, mais le nombre de malades était négligeable, alors qu'il va atteindre 1 million de personnes en France prochainement. Nous pourrions dire qu'au fur et à mesure que la médecine élimine ou neutralise certaines maladies, d'autres progressent ou apparaissent. C'est un puits sans fond !

Ces nouvelles maladies semblent liées à deux facteurs :

- *L'environnement*, c'est-à-dire les conditions et le mode de vie. En d'autres termes, les maladies s'adaptent à l'environnement. Elles sont aussi très symboliques de la société où elles se développent. Par exemple, le cancer est une maladie où les cellules se multiplient sans contrôle, pompant les réserves de leur hôte, agressant peu à peu tous ses organes jusqu'à détruire l'ensemble. Cela est

très semblable à notre société occidentale qui pollue, détruit les ressources naturelles de la planète au risque de la voir disparaître et nous avec elle ! Quoi qu'il en soit, les principales causes de décès en France il y a un siècle étaient la syphilis et la tuberculose. Puis les maladies cardio-vasculaires se développèrent, suivies des cancers et maintenant des maladies neurodégénératives. L'environnement change, et avec lui les maladies. Ainsi demeure-t-il toujours des maladies, même si la médecine progresse.

- Pour ma part, je considère que *la nature n'aime pas le vide.* Lorsqu'un agriculteur utilise un désherbant dans son champ, les mauvaises herbes visées disparaissent, mais quelque temps plus tard d'autres apparaissent, différentes et résistantes au pesticide employé précédemment. Lorsque les vaccins éliminent certaines maladies infantiles bien connues – et qui sont, malgré ce que l'on en dit, peu dangereuses pour nombre d'entre elles –, de nouvelles infections se développent comme le papillomavirus, la maladie de Lyme, le sida, l'Ebola, le Zika, la H1N1, la grippe aviaire, etc., qui sont des maladies redoutables dont nous ne connaissions rien et contre lesquelles nous ne disposons d'aucun traitement. Est-ce un hasard ? Je pense pour ma part que, lorsque la « nature » ne peut pas s'exprimer à travers une maladie (qui a été éradiquée), elle va en déclencher une autre, une nouvelle… Tout cela parce que nous n'avons pas compris le sens véritable de la maladie, ne nous bornant qu'à voir le « comment » et non le « pourquoi ».

Une leçon

Autrefois, chez les Kanaks[65], lorsqu'une personne tombait malade, tous les membres de sa tribu se réunissaient pour déterminer ce qu'ils avaient pu faire pour qu'elle tombe malade. Chacun se remettait ainsi en question.

Aujourd'hui, notre société occidentale produit des millions de malades, et pourtant aucune prise en compte de sa responsabilité n'est réalisée… Combien de malades faudra-t-il ? Combien de souffrances ? Combien de morts ? Ou bien sera-t-elle à ce point aveugle qu'elle ne prendra pas conscience de sa responsabilité, nous poussant sans cesse plus loin dans l'abîme ?

Les maladies chroniques

Ainsi donc, un très grand nombre de maladies chroniques fleurissent dans notre pays. La médecine conventionnelle bute sur elles, trouvant des palliatifs sans arriver à éradiquer le problème. « *Ce n'est déjà pas si mal!* » diront certains à juste titre. Cela permet à des malades de vivre alors qu'autrefois ils seraient morts. C'est tout à fait exact. Mais doit-on se contenter de cette situation ? Ne pourrait-on pas espérer davantage ?

Le premier écueil pour aller plus loin est que souvent les médecins rechignent à avouer qu'ils ne savent pas... qu'ils ne savent pas pourquoi est venue cette maladie, ni comment la guérir (c'est-à-dire la faire disparaître). Le second est que les médecins refusent d'admettre qu'il existe d'autres possibilités thérapeutiques sérieuses et efficaces en dehors de la médecine conventionnelle. Et au final, le malade faisant confiance à la médecine moderne se laisse enfermer dans un processus dont il n'a même pas conscience.

Les malades font souvent un long cheminement personnel avant d'en arriver à l'idée qu'ils doivent **se prendre en charge par eux-mêmes**. Prendre les remèdes conventionnels est toujours une bonne chose, mais rien ne les empêche d'aller chercher aussi d'autres solutions ailleurs. Pour cela, deux directions complémentaires s'ouvrent à eux :

- *un changement de mode de vie* afin de faire disparaître les éléments ayant pu favoriser la maladie ou son entretien. Mais surtout donner à l'organisme les moyens optimaux pour faire face au problème de santé ;
- *une recherche de solution avec les médecines naturelles*. Car peut-être qu'au moins l'une d'entre elles aura la solution à son problème. C'est ainsi que 60 % des patients atteints de cancer ont recours aux médecines naturelles, dont 46 % n'en ont jamais parlé à leur médecin[66].

Le corps influe sur l'esprit

Nous verrons plus loin que, selon l'alimentation consommée, les neurotransmetteurs fabriqués au niveau du cerveau sont différents. L'alimentation carnée favorise ainsi l'action mais aussi l'agressivité, alors que l'alimentation végétale porte au calme et à la sérénité.

Une étude a montré que les grands hamsters d'Alsace (*Critecus critecus*) présentent de graves crises de démence au cours desquelles ils peuvent dévorer leur propre progéniture. Ces troubles violents du comportement seraient la conséquence de leur alimentation, basée presque exclusivement sur le maïs à cause de la monoculture qui se développe un peu partout, notamment dans l'est de la France[67]. Cela fait réfléchir…

Ce phénomène pose aussi des problèmes éthiques, voire juridiques. Lorsqu'est constatée, par exemple, une forte augmentation de son taux de testostérone chez un violeur. Ce triste individu est bien sûr totalement responsable de ses actes, mais jusqu'à quel point ? Cette hypertestostéronémie ne lui a-t-elle pas fait perdre le contrôle de lui-même comme ces pauvres hamsters mangeurs de maïs ? Il est malheureusement bien difficile de déterminer la limite. Quoi qu'il en soit, ces viols font des victimes qui seront marquées pour le reste de leur vie.

D'une manière plus pragmatique, lorsque vous êtes nerveux ou déprimé, la posture de votre corps change. Inversement, si vous changez le positionnement de votre corps, votre humeur change. L'esprit agit sur le corps, mais le corps agit aussi sur l'esprit. Les deux inter-agissent en permanence l'un sur l'autre.

Si vous voulez vous rendre compte de l'influence de votre corps sur votre moral, un jour où vous vous sentez déprimé, secouez-vous, passez sous la douche, rasez-vous, maquillez-vous, habillez-vous de vos plus beaux habits et faites un grand sourire à la vie… vous verrez que la déprime s'effacera. Car il n'y a rien de pire pour se sentir mal que de passer toute sa journée en pyjama ou en chemise de nuit…

Nous allons voir qu'il en est de même avec les greffes, le microbiote intestinal et les micro-organismes. Nous ne sommes pas au bout de nos surprises !

Les greffes programmatrices

Un organe greffé peut influer sur le psychisme du receveur *via* des émotions, des désirs ou des aspirations qu'il n'avait pas auparavant. Ainsi, une femme ayant reçu un organe d'homme s'est aperçue qu'avec le temps elle avait des attirances pour la bière, les beignets de poulet et… les femmes[68], ce qui n'était pas son cas avant l'intervention. Plusieurs livres ont été écrits sur des expériences analogues, comme celle de la comédienne Charlotte Valandrey, qui est tombée amoureuse de l'amant de la jeune femme dont on lui a greffé le cœur[69]. Cela démontre que le corps peut interférer sur l'esprit. Car le corps possède aussi une mémoire qu'il peut transférer.

Mais si des informations circulent entre l'organe du donneur et le receveur, qu'en est-il des greffes effectuées à partir d'organes d'origine animale, comme nombre de valves cardiaques. Des mémoires animales sont-elles transmises au receveur ? D'autant qu'un véritable chimérisme s'installe avec le temps, les cellules du greffon essaimant dans l'ensemble des organes du corps du receveur. Cette question est d'autant plus importante que des chercheurs américains viennent de réaliser des embryons mixtes humains-porcins dans le but de faire croître des organes humains à l'intérieur de ces animaux. Ces organes seront par la suite récupérés et utilisés pour des greffes chez des humains. Cela ne veut pas dire qu'il faut refuser les greffes qui peuvent sauver des vies, mais qu'il faudrait désinformer ces greffons des mémoires résiduelles du donneur avant toute intervention.

Il serait préférable d'orienter la recherche vers la constitution d'organes réalisés à partir des cellules souches du receveur (avec l'aide d'imprimantes 3D), ce qui éviterait le transfert d'informations du donneur et surtout les rejets, car les cellules proviendraient du receveur lui-même.

Notre incroyable microbiote

La flore intestinale, appelée aussi « microbiote », est constituée de milliers de milliards de germes non pathogènes de différentes natures (*Clostridium*, *Eubacterium*, *Bacteroides*, *Bifidobacterium*, etc.).

Cette variété de germes est importante parce que chacun a un rôle à jouer, notamment dans la digestion des aliments, les défenses immunitaires et la fabrication de vitamines (vitamines K, B8 et B12) indispensables à l'homme. Or, selon sa composition, le microbiote produit aussi des actions différentes sur l'organisme et le psychisme.

« *Avec plus de 100 milliards de micro-organismes par gramme de matières fécales, le microbiote intestinal est l'écosystème le plus dense de la surface de la Terre. Et ce microbiote a un énorme potentiel, puisqu'il contient 150 fois plus de gènes que le génome humain*[70]. »

Le mode d'accouchement (naturel, par voie basse) ainsi que l'allaitement permettent la colonisation de l'intestin de l'enfant, qui était auparavant stérile. Puis au fil des années, le mode de vie, le stress, l'alimentation, l'environnement, les infections, l'hygiène et la prise de médicaments vont modifier cet écosystème, qui tend tout de même à se rééquilibrer avec le temps, si le désordre n'a pas été trop marqué et que demeurent les souches microbiennes essentielles.

Ce fut le Dr Jean Seignalet[71] qui le premier expliqua que la dégradation de la flore intestinale produisait à terme une hyperperméabilité intestinale responsable de maladies de l'intestin, mais aussi permettait l'entrée dans l'organisme de polluants et de germes présents dans le bol alimentaire. Ceux-ci pouvaient alors induire des maladies comme des réactivations infectieuses ou des maladies auto-immunes, entre autres choses.

Les dernières recherches ont également mis en évidence que des modifications dans la constitution de cette flore induisaient d'autres troubles notamment des prises de poids. Ainsi, la « greffe » de microbiote de personnes de poids normal à d'autres en surpoids aidait ces dernières à perdre leur embonpoint.

Il a été aussi noté qu'un microbiote déséquilibré favorisait la survenue de diabète de type 2, ainsi qu'une mauvaise régénérescence des neurones du cerveau, sans parler de possibles désordres hépatiques, cutanés et même psychologiques.

Ainsi, l'idée est venue de mettre au point des « psychobiotiques », constitués de souches particulières du microbiote, pour atténuer le stress et la dépression, avec l'espoir de traiter un jour de nombreuses

autres maladies comme le diabète, la maladie de Parkinson[72], [73] la maladie d'Alzheimer[74], l'autisme, la schizophrénie, les troubles bipolaires[75], etc.

Tout cela démontre qu'il existe un lien étroit entre le cerveau et l'intestin. C'est pourquoi certains n'ont pas hésité à parler de l'intestin comme étant notre deuxième cerveau.

L'homme bactériel

L'être humain est en fait constitué de plusieurs microbiotes situés notamment au niveau de la peau, de la bouche, du vagin et de l'intestin, comme nous venons de le voir. Ce dernier est le plus important avec 10^{12} à 10^{14} micro-organismes, soit 2 à 10 fois plus que le nombre de cellules dans le corps, et cela pour un poids total de 2 kg[76].

En voyant ces chiffres, je plagierai le titre du livre *L'Univers bactériel* de Lynn Margulis et Dorion Sagan[77], en parlant de *« l'homme bactériel »*. En effet, les bactéries sont les ancêtres de l'être humain. Apparues il y a plus de 3 milliards d'années, elles vivent en parfaite symbiose avec notre planète. Nous pourrions même dire que ce sont elles qui sont à l'origine de la vie…, vie cellulaire d'abord, puis végétale, animale et humaine. Ce sont les bactéries qui ont été aussi créatrices de l'atmosphère oxygénée de la Terre, pour des raisons qui restent à découvrir.

Quoi qu'il en soit, l'être humain serait de ce point de vue une production – la plus avancée ? – du monde bactériel, qui chercherait *peut-être* par ce biais à explorer l'Univers. Cela équivaudrait dans ce cas à donner une conscience à ces micro-organismes ou du moins à leur donner un programme. Pourquoi pas ? Car il a été démontré que les virus et les bactéries se parlent, du moins qu'ils se concertent avant d'attaquer une cellule. Ainsi, *« des chercheurs ont découvert que certains émettaient des signaux encourageant leurs semblables à "épargner" momentanément leur hôte pour éviter la destruction complète de leur habitat. Si l'on savait que les bactéries échangent des signaux, c'est la première fois qu'un tel système de communication est mis en évidence chez des virus*[78]*. »*

Sur ce constat, nous pouvons nous demander : *Qui est le symbiote de qui ?* Or, si nous sommes en symbiose, cela donne une approche différente des germes et des infections.

Les infections peuvent être expliquées alors par différents niveaux de compréhension (qui ne se contredisent pas, mais se complètent) :

- *physique* : baisse immunitaire ;
- *énergétique* : baisse énergétique ;
- *psychologique* : solution d'un conflit émotionnel. L'infection se développerait lorsqu'un conflit est terminé. Elle serait en quelque sorte l'éboueuse qui nettoierait l'organisme des dégradations engendrées par le choc émotionnel. Cela ne signifie pas qu'il faille pour autant négliger une infection sous prétexte qu'elle serait une solution de conflit. Car nous savons tous qu'une infection peut être grave, voire mortelle.

  Alors, les micro-organismes, amis ou ennemis ?

Un mode de vie sain

Il est indispensable lorsqu'une personne est malade qu'elle adopte un mode de vie sain. Celui-ci est aussi très important dans la prévention des maladies, ***bien que n'empêchant pas tous les problèmes de santé.*** Il faut lui adjoindre une manière de penser équilibrée, et même davantage, comme nous le verrons plus loin, si nous voulons atteindre une prévention plus complète. Quoi qu'il en soit, **une vie saine est la première pierre d'un traitement quel qu'il soit**. Nous pouvons en faire ressortir les principaux éléments :

- *avoir une vie régulière* avec des repas et des couchers à heures fixes en évitant les longues soirées qui raccourcissent le temps de sommeil. Cette petite routine procure une stabilité et un équilibre dans l'organisme. Elle n'empêche pas de se faire plaisir de temps en temps avec des sorties ou des dîners entre amis ;
- *suivre une alimentation équilibrée* plutôt de type méditerranéen et biologique qui favorise les fruits et les légumes crus ou faiblement cuits (à moins de 110 °C).

- Il est utile d'y associer un peu de légumineuses, de céréales complètes, de viandes blanches et de laitages de chèvre ou de brebis pour un bon apport protéiné, qui est important pour la vitalité. Les fruits et les légumes apportent des vitamines et des nutriments qui régénèrent le corps et le cerveau, mais aussi des antioxydants qui luttent contre les radicaux libres produits par le stress et le vieillissement. Ils neutralisent aussi l'acidose (fréquente dans notre société et source de nombreux maux).
- Les poissons de mer et les huiles (olive, colza, noix…) apportent les acides gras nécessaires au bon fonctionnement du cerveau, mais aussi à la fabrication de prostaglandines, bénéfiques pour leurs effets sur l'immunité et l'inflammation.
- Il convient aussi de boire beaucoup d'eau tout au long de la journée, de préférence des eaux de source, voire aussi du thé vert et des jus de fruits fraîchement pressés. Il est bien sûr conseillé de limiter la consommation d'excitants comme les sucreries (sources d'hypoglycémies réactionnelles préjudiciables pour l'organisme), le café et l'alcool. Il a ainsi été établi que la prise de café change les connexions neuronales, notamment dans les régions de l'attention et de la vision[79]. L'alimentation conditionne aussi le type de neurotransmetteurs présents dans le cerveau. Ainsi, une alimentation riche en viandes rouges et charcuteries favorise la fabrication de la dopamine et de la noradrénaline, qui induisent l'action, mais aussi renforcent le stress, alors qu'une alimentation plutôt végétarienne favorise la sérotonine, l'hormone de la détente, de la sérénité et de l'antidéprime. Ainsi, la nourriture intervient sur notre état d'esprit. Il est souhaitable de ne pas l'oublier. Une expérience fut menée au lycée Central Alternative High School dans le Wisconsin, aux États-Unis, où régnaient agressivité, délinquance et désordres permanents. Les résultats scolaires y étaient proches de zéro. Cette étude consista à supprimer tous les distributeurs de sodas et de sucreries de l'établissement que les élèves consommaient à longueur de journée et à instituer à la place une alimentation biologique et équilibrée à la cantine. Par ailleurs, des produits et boissons biologiques étaient mis à la libre disposition des élèves tout au long de la journée. Après quelques mois, la

délinquance a presque disparu ainsi que l'agressivité, et le niveau scolaire était en hausse constante. Ce programme au succès incontestable aurait été adopté par d'autres écoles du Wisconsin[80]. Cette expérience démontre combien l'alimentation peut conditionner le psychisme des individus. Avant de clore ce chapitre, il faut savoir qu'instaurer une alimentation saine dans ses habitudes quotidiennes est intéressant à tous les âges de la vie. Ainsi, une étude portant sur 11 376 personnes, dont l'âge moyen était de 46,5 ans et qui étaient globalement en bonne santé, a montré qu'une alimentation saine était associée à « *une diminution significative de la mortalité toutes causes confondues sur les deux décennies de suivi environ. L'ajout de graisse solide ou de sucre était le facteur le plus prédictif de mortalité toutes causes confondues*[81] » ;

- mais une bonne alimentation ne fait pas tout. Il convient de la déguster dans un *endroit calme, en la mastiquant* convenablement, en discutant de sujets agréables, ce qui favorise la digestion ;
- *bouger*, faire du sport, marcher, de préférence dans la nature en faisant de grandes respirations pour assurer une bonne oxygénation du corps. Cela vide une partie des tensions physiques et psychiques, mais aussi apporte détente et bien-être. La nature nous permet aussi de demeurer ou de nous remettre les pieds sur terre. Il est conseillé une demi-heure de marche par jour ou trois heures de sport par semaine. La course à pied effectuée régulièrement augmenterait l'espérance de vie de six ans en moyenne[82] ;
- *la lumière et le soleil* sont des éléments à prendre en considération. Ils aident à mettre du positif dans sa vie, mais permettent aussi de régler l'organisme au rythme circadien des jours et des nuits ;
- *le sommeil* est un temps essentiel. Il a été prouvé que « *dormir suffisamment améliore la résistance au stress de la mémoire à long terme*[83] ». Inversement, le manque de sommeil (moins de six heures par nuit) perturbe jusqu'à 700 gènes[84]. On estime que 30 % de la population est concernée par le manque de sommeil. Généralement, huit heures de sommeil sont la durée recommandée. Mais il semble important de se coucher à heure fixe après avoir regardé ou lu quelque chose d'agréable, voire d'amusant, pour se changer les idées afin de favoriser l'endormissement. Il est possible de s'aider à trouver le sommeil avec certaines plantes.

Une bonne digestion assure la qualité du sommeil. Donc, prévoir des dîners légers ;

- *de petites périodes de jeûne* ou de diète semblent intéressantes pour la santé. Pour ma part, je conseille les microjeûnes de quatorze à seize heures, qui consistent à dîner de bonne heure (vers 16 ou 17 heures) et à ne rien manger jusqu'au lendemain vers 10-12 heures. Ce type de jeûne est simple à réaliser et présente peu – voire pas du tout – d'effets indésirables. Inversement, il est reconnu que consommer des quantités importantes de nourriture a tendance à fatiguer, voire à user prématurément, l'organisme à cause des digestions longues et fastidieuses. Il en est de même du grignotage. Car dans ces situations, l'organisme ne dispose plus de temps de repos et de récupération, ce qui favorise un vieillissement prématuré et donc augmente le risque de maladies… sans parler du surpoids ;
- *la lutte contre le surpoids*, qui est très préjudiciable pour la santé, favorisant la survenue d'inflammations chroniques, mais aussi d'un métabolisme plus rapide. Or, notre organisme est limité en nombre de mitoses (divisions cellulaires) pouvant survenir au cours d'une vie. Chaque cellule ne peut se diviser que 70 fois en moyenne. C'est pourquoi, si les divisions s'accélèrent, l'espérance de vie diminue. C'est aussi simple que cela ! Une personne en surpoids, voire obèse, présente jusqu'à dix ans d'espérance de vie en moins[85], sans parler des pathologies générées par cette situation ;
- *évitez les polluants*. Une étude parue dans *Annals of Neurology* a mis en évidence un lien entre l'exposition aux microparticules de l'air et la réduction du volume de certaines parties du cerveau (notamment la substance blanche des lobes frontaux et temporaux, ainsi que du corps calleux)[86]. Malheureusement, il est impossible aujourd'hui d'éviter complètement les polluants. Par exemple, il a été établi que 97 % des denrées alimentaires actuelles comportent des pesticides[87], mais il a été aussitôt précisé que cela demeurait dans les limites légales ! Pour ma part, je ne suis pas pour autant rassuré par cette précision, parce qu'il existe un effet cumulatif de ces polluants dans l'organisme. Par contre, nous

pouvons minimiser cette contamination dans notre vie personnelle, grâce à quelques mesures simples :

- arrêter le tabac, les drogues, et ne pas abuser de l'alcool ;
- choisir des produits biologiques ou naturels pour le ménage, la vaisselle, le lavage, le jardinage, les peintures… ;
- opter pour une alimentation biologique ;
- se tenir éloigné, autant que possible, des sources de champs électromagnétiques artificiels, en particulier la nuit, durant son sommeil.

Il a été ainsi établi qu'une alimentation de bonne qualité nutritionnelle pouvait induire jusqu'à 30 % de mortalité en moins[88]. Et si on y ajoute un bon mode de vie, cela peut atteindre 50 %, ce qui est très important. Mais cela signifie aussi qu'il y a 50 % des cas qui ne sont pas prévenus par un rythme de vie sain.

Un temple pour corps

Quoi qu'il en soit, un bon mode de vie a démontré des effets bénéfiques sur la longévité en bonne santé et aussi sur la prévention de maladies, et non des moindres, comme les maladies cardiovasculaires, les cancers et même la maladie d'Alzheimer. Mais il est également bien sûr très indiqué de le suivre en cas de maladie ! Je disais souvent à mes patients : « *Vous devez considérer que votre corps est un temple et que vous ne laisserez entrer en lui que ce qui est bon et bénéfique. Votre corps doit déjà faire face à la maladie, alors apportez-lui ce qu'il y a de meilleur pour lui permettre de faire face.* »

J'insisterai sur un élément important et souvent mal compris : une bonne alimentation est certes très importante pour la santé (à conserver ou à retrouver), comme cela a été démontré, mais elle est loin d'être l'élément essentiel, contrairement à ce que certains auteurs laissent entendre. Car la gestion du stress et des émotions est aussi très importante, ainsi qu'un système énergétique en équilibre, sans oublier la spiritualité, qui chapeaute le tout et qui peut réaliser des miracles ! Se contenter de suivre une bonne alimentation pour prévenir les maladies est certes intéressant, mais largement insuffisant.

Quoi qu'il en soit, **si nous nous en tenons uniquement au plan physique**, nous pouvons dire que **les points importants pour conserver ou retrouver une bonne santé sont :**

- **une bonne alimentation ;**
- **un exercice physique régulier ;**
- **un sommeil récupérateur ;**
- **l'absence de pollution (sous toutes ses formes).**

Deux exemples importants

Les bénéfices d'un changement de mode de vie sont immenses. Ainsi, les recherches de la Pre Mina Bissell du laboratoire Lawrence de Berkeley ont démontré l'importance du milieu extracellulaire[89] dans la formation et le développement des tumeurs, notamment des cancers du sein. Des modifications dans les protéines extracellulaires seraient à l'origine d'une instabilité génétique des cellules favorisant leur cancérisation. **C'est le microenvironnement qui domine le gène et non l'inverse**[90]. Mais aussi des changements favorables parmi ces protéines extracellulaires favorisent la réparation des cellules cancéreuses. Or, comment est-il possible de changer favorablement ces protéines ? Tout simplement en suivant un mode de vie sain.

Le travail de la Pre Bissell rejoint les résultats de l'étude GEMINAL[91] parus dans la revue *Proceeding of the National Academy of Sciences*[92]. Cette recherche a porté sur 30 hommes atteints de cancer de la prostate qui avaient refusé de suivre les traitements conventionnels. Ils avaient accepté par contre de changer favorablement leur mode de vie (alimentation, exercice physique, méditation ou yoga, groupe de soutien, prise de nutriments). Au bout de trois mois, les biopsies ont montré la diminution de l'expression de gènes cancéreux dans les cellules prostatiques et une amélioration des marqueurs tumoraux (PSA).

Ainsi, alors qu'un mode de vie délétère produit un milieu extracellulaire perturbateur et ouvre les gènes de la maladie, un mode de vie sain change favorablement le milieu extracellulaire et ferme les gènes nuisibles pour ouvrir ceux de la santé, ce qui influe sur la guérison. C'est pourquoi des changements bénéfiques dans le

mode de vie peuvent avoir des répercussions très importantes sur l'évolution d'une maladie aussi grave que le cancer.

Des composés nutritionnels sont aujourd'hui proposés pour réaliser une épigénétique positive sur les personnes afin – disent des fabricants – d'apporter la pleine santé et la longévité. Je pense que des preuves scientifiques démontrant la véracité de ces allégations sont nécessaires avant toute chose, mais dans le principe, c'est tout à fait plausible. Car ce mécanisme est déjà utilisé sur des plantes afin – par une exposition à certains rayonnements – de les rendre plus résistantes aux pesticides par exemple. Ce genre de procédé est ainsi utilisé par certains fabricants pour l'importation en Europe de graines, ce qui leur permet de contourner la législation sur les OGM[93]. Car les gènes de la plante n'ont pas subi de changement avec des gènes étrangers. Ce ne sont donc pas des OGM. Ils ont subi simplement une modification de l'expression de certains gènes sans changement de gènes... Mais au final, nous ne savons pas du tout ce que ce procédé produira chez les consommateurs de ces plantes.

Nous pouvons aussi nous interroger sur la nocivité épigénétique potentielle de certains éléments de notre environnement. Car nous savons déjà (au moins sur l'animal) que les pesticides, la pollution automobile et les nanoparticules sont responsables de modifications épigénétiques. Qu'en est-il alors des champs électriques de nos habitations, de la télévision, des téléphones portables, des ordinateurs, des jeux vidéo, du bruit, des conservateurs, des OGM, des médicaments, des vaccins, des perturbateurs endocriniens, des métaux lourds, etc. ? Car ce domaine n'a jamais été étudié. Il est pourtant essentiel pour nous, et surtout pour les générations à venir.

Une interrogation

Nous avons tous entendu parler de cette actrice, Angelina Jolie, qui a demandé à l'âge de 37 ans une double mastectomie préventive parce qu'elle était porteuse du gène BRCA 1 qui aurait été à l'origine des cancers et des décès de sa mère et de sa tante. On comprend la décision de cette actrice, bien qu'elle semble disproportionnée face au risque véritable de générer un cancer du sein au cours de sa vie.

Depuis, à son exemple, beaucoup de femmes porteuses de ce gène ont demandé une double mastectomie préventive aux États-Unis. Mais le Dr Aaron Bensimon, président de l'entreprise Genomic Vision, spécialisée dans la mise au point de tests de diagnostic génétique, voit dans ce geste l'amorce d'une médecine qui pourrait à l'avenir avoir pour objet le traitement des « risques » davantage que des patients[94]. Le décodage personnalisé de notre génome coûte aujourd'hui environ 1 000 euros. Mais demain, il sera accessible à tous pour moins de 100 euros.

Je me suis souvent demandé si une bonne hygiène de vie – tant physique que psychique – n'aurait pas pu désactiver cet oncogène par voie épigénétique. Angelina Jolie aurait continué d'être porteuse de ce gène BRCA 1, mais il n'aurait plus été exprimé et serait donc devenu sans danger pour elle. La double mastectomie aurait pu ainsi être évitée. Cette idée mériterait d'être creusée maintenant que l'on connaît la puissance des phénomènes épigénétiques.

Une adaptabilité extraordinaire

Dans le désert d'Atacama, au Chili, les populations se sont adaptées à boire des concentrations mortelles d'arsenic présentes dans les seules sources d'eau potable disponibles[95]. Cela ne constitue qu'un petit exemple parmi des milliers de ce qu'est capable de réaliser notre organisme. C'est d'ailleurs cette capacité d'adaptation incroyable qui a permis à notre espèce de survivre et d'évoluer face au froid, à la chaleur, à l'altitude, à la sécheresse… Mais aujourd'hui, le challenge est encore plus grand, face aux très nombreuses pollutions présentes dans notre environnement et à leur vitesse d'apparition très rapide. Des polluants ont été ainsi retrouvés chez de nombreuses femmes enceintes[96]. Qu'en sera-t-il de leurs enfants ?

Devant toutes les sortes de pollutions (dérivés chimiques, métaux lourds, champs électromagnétiques, nanoparticules, radioactivité, perturbateurs endocriniens, dérivés médicamenteux, etc.) auxquelles doit faire face notre organisme, celui-ci montre jusqu'à présent une résistance extraordinaire… ou plus exactement une adaptabilité extraordinaire. Mais lorsque ces capacités d'ajustement seront dépassées, l'organisme ne tombera-t-il pas malade ?

Pour la plupart d'entre nous, nous (sur)vivons et continuons tant bien que mal notre existence dans un monde surpollué. Or, comme je l'ai lu quelque part: «*Se sentir équilibré dans une société qui ne l'est pas n'est pas forcément un signe de bonne santé!*» Cette adaptation dépend des capacités de notre organisme – qui ont une limite –, mais aussi de l'importance et de la brutalité de l'exposition aux différents polluants. C'est l'histoire de la grenouille plongée dans l'eau froide. Si la température de l'eau augmente progressivement, elle va s'adapter même à une eau bouillante, jusqu'à en mourir. Nous sommes aujourd'hui très exactement dans la position de la grenouille, baignés dans un bain de pollution.

Des mutants

Je pense quant à moi qu'une exposition intense et prolongée aux pollutions comme nous la connaissons actuellement dans notre société nous porte soit vers la maladie (et éventuellement la mort?), soit vers une mutation de l'espèce. Alors, les humains de demain seront-ils des mutants? Nous sommes en droit de nous poser la question face au malaise des adolescents d'aujourd'hui (qui le transmutent en agressivité, violence, irrespect des lois, usage excessif de drogue, *binge drinking*[97], dépression, suicide...), mais aussi à cette explosion du nombre d'enfants atteints de schizophrénie, d'autisme, d'hyperactivité, de troubles de l'attention, d'extrasensorialité, d'anorexie mentale, de boulimie et de surpoids. Ce phénomène ne semble pas près de s'arrêter si l'on en croit «*l'explosion de troubles chez les tout-petits surexposés aux écrans*[98]». Ces tablettes produiraient des troubles de la communication, de la concentration, de l'apprentissage[99] et du comportement, «*ressemblant à des symptômes autistiques*». Il est temps de tirer le signal d'alarme et d'avertir tous les parents d'enfants en bas âge.

D'un autre côté, un grand nombre de ces jeunes sont doués de capacités hors du commun sur le plan intellectuel, émotionnel et même spirituel. Certains tout-petits sont capables de dire de belles phrases dignes d'un texte de Lao Tseu ou de Confucius! Beaucoup connaissent les réponses aux problèmes sans même passer par le

raisonnement, comme s'« *ils savaient la réponse* ». Ils présentent aussi une énorme perméabilité affective. « *Il a été montré qu'ils avaient une vulnérabilité particulière de l'amygdale, cette zone nichée au fin fond du cerveau archaïque dont la fonction est de décoder les émotions*[100]. » Ils sont souvent dotés d'un talent portant sur un domaine particulier, comme les mathématiques, la physique, la chimie, l'ingénierie, la botanique, la musique, la médecine, etc., et se sentent très mal dans notre société où ils ne trouvent pas leur place (notamment dans le système éducatif qui leur est proposé). Pourtant, si nous leur en donnions l'opportunité, ces jeunes seraient capables de réaliser des avancées extraordinaires dans tous les domaines de la science au sens large et ainsi peut-être de transformer complètement notre société. Ce serait merveilleux pour eux, qui trouveraient ainsi leur équilibre, mais aussi pour notre humanité, qui bénéficierait d'avancées extraordinaires dans tous les domaines de la science et de la philosophie. Au lieu de cela, notre société les enferme dans des camisoles chimiques à grands coups de Ritaline, de neuroleptiques et de sédatifs. Nous n'avons là encore rien compris…

Quoi qu'il en soit, ces « cas » qui étaient exceptionnels il y a vingt ou trente ans sont de plus en plus nombreux, laissant désemparés autant ces enfants que leurs parents ! Alors, cette évolution est-elle le signe d'une mutation dans l'espèce humaine ? Est-ce le résultat du mode de vie que nous avons actuellement ? Sont-ils venus sur terre pour sauver l'humanité comme certains le conçoivent ? À chacun de trouver sa réponse… Quoi qu'il en soit, le changement est en route, et nous ne pouvons pas empêcher un fleuve de couler.

Une société sans modèle

À cela s'ajoute une société sans modèle ni projet d'envergure à proposer à la jeunesse. Au contraire, les footballeurs sont payés avec des montagnes d'or et encensés comme s'ils étaient des héros. Un but marqué, et le joueur est ovationné comme s'il avait réalisé un exploit digne d'Hercule ou d'Apollon… pour une simple baballe qui est allée dans un filet ! Et aux salaires versés à ces joueurs, je peux vous dire que cela fait cher le but marqué !

Mais encore, s'il n'y avait que cela... Car le problème est bien plus grave. En effet, les politiciens sont devenus mafieux, les prêtres pédophiles, etc. Où les jeunes peuvent-ils trouver un modèle sain pour les guider dans leur vie ? De plus, la culture générale se résume aujourd'hui à connaître le nom du chanteur qui a gagné le top 50 en 2015.

La peinture, la musique, le cinéma et l'art d'une manière générale sont nivelés par le bas. Les expositions sont d'un niveau des plus médiocres alors que nombre d'artistes, de peintres, de musiciens, de chanteurs, d'acteurs de talent ne seront jamais connus parce qu'ils ne sont pas « *les fils de* » telle ou telle notoriété du spectacle... comme si le talent et le génie étaient héréditaires !

Ce manque de modèles de haute stature et de grande intégrité est aujourd'hui affligeant pour les nouvelles générations. Nous pouvons comprendre les difficultés des jeunes à trouver la direction de leur vie. Alors faute de modèle, c'est à eux de se débrouiller. C'est un grand challenge. Mais ils sont capables d'y arriver. Espérons ! Sinon, ils feront comme les autres avec un seul mot d'ordre : « *Chacun pour sa gueule !* »

Les incroyables capacités du corps

Notre corps possède encore d'autres capacités incroyables que nous n'utilisons pas, faute de le savoir ou d'y croire. Pourtant, nous avons sous nos yeux des « cas » étonnants, comme ce fermier vietnamien qui serait resté trente-cinq ans sans dormir ou encore Dean Karnazes, qui pouvait courir inlassablement, mangeant, urinant et dormant sans cesser de courir sur des centaines de kilomètres. Il y a aussi Wim Hof, dit « l'Homme de glace », qui supporte des températures extrêmement basses au-delà de ce que l'organisme humain peut endurer habituellement. Il a ainsi couru plus de vingt kilomètres sous une température de –15 °C, pieds nus et uniquement vêtu d'un short.

Mais notre organisme possède aussi des capacités de réparation autant sur le plan physique que psychologique, qui ne nous étonnent même plus tant nous les trouvons banales. C'est plutôt lorsqu'elles ne sont plus opérantes que nous nous étonnons. Pourtant, nous devrions être admiratifs des aptitudes qu'a notre corps à réparer une

simple plaie. Comment sait-il où il doit agir et de quelle manière ? Mais aussi, comment sait-il quand arrêter la multiplication cellulaire et éviter la formation de cicatrices exubérantes ? Le corps possède vraiment une magnifique intelligence !

La convalescence

Afin que le corps puisse se réparer, il convient tout de même de lui en laisser le temps. Mais aujourd'hui le mot « *convalescence* » a été supprimé du dictionnaire médical. À peine la maladie est-elle terminée que la personne doit retourner au travail. Mais elle n'est pas encore en état de le faire, même si elle est guérie en apparence. Car son corps a besoin d'un temps supplémentaire de repos pour retrouver son plein équilibre. S'il ne lui est pas octroyé, la personne demeure fragile et peut attraper facilement une autre maladie. Ce phénomène explique les fréquentes maladies récidivantes (notamment les infections) qui touchent un grand nombre de travailleurs. Car la convalescence ne signifie pas « vacances », elle fait partie intégrante de la maladie, la supprimer constitue une grave erreur.

La maladie appelle au repos durant son développement et aussi durant la convalescence. Mais cela n'est guère écouté par les malades qui continuent bien souvent leurs activités pendant leur maladie. Ils usent ainsi leur réserve énergétique, en particulier celle qui aurait été nécessaire à leur processus d'autoréparation. Or, plus le repos est complet, plus la réparation est importante et rapide. Deux exemples nous le démontrent :

- lorsqu'on greffe un deuxième cœur malade (souffrant d'une IVG[101]) ne battant plus (repos total) sur la circulation sanguine d'un rat sain, un rétablissement de contractilité des fibres du cœur malade est alors observé[102]. Cela prouve combien les capacités du corps sont grandes si nous le laissons quelque temps au repos !
- sur un genou arthrosique, dans sa partie interne, a été placée une agrafe dans le but d'écarter les os – fémur et tibia –, associée à une mise en décharge de l'articulation. Il a été observé par la suite une refabrication du cartilage, chose que les médecins pensaient impossible.

Ainsi, les capacités de réparation du corps vont beaucoup plus loin que nous ne le pensons habituellement. Alors, nous pouvons nous demander – comme nous l'avons déjà évoqué, mais je pense qu'il est important de le rappeler – pourquoi elles ne fonctionnent pas toujours. En d'autres termes, pourquoi tombons-nous malades ? Pour la médecine conventionnelle, la réponse est simple : c'est parce que le corps est trop faible pour réagir et donc qu'il faut venir le suppléer avec des médications. Mais s'il est exact que les situations de faiblesse immunitaire (comme lorsqu'une personne est sous traitement immunosuppresseur) ou tout simplement de grande faiblesse générale peuvent favoriser la survenue de maladies, cela ne constitue pas la situation de l'immense majorité des cas. La réponse est donc ailleurs. Elle se trouve **dans l'incompréhension du sens profond de la maladie**. Car si le patient admet – à peu près – que sa maladie vient d'un virus, d'un aliment ingéré, d'une activité physique trop importante, etc., il n'entend guère le sens symbolique qui se trouve derrière. Je pense que même dans les états de faiblesse immunitaire ou d'asthénie importante, les maladies générées présentent aussi une symbolique. Plus grave encore, le patient ne comprend pas que cette symbolique signifie qu'il a quelque chose à changer dans sa vie s'il veut guérir. Comme le sens profond de la maladie n'est pas entendu, les processus d'autoréparation se sont pas actionnés et le problème persiste.

De nombreux exemples ont démontré que le corps a la capacité de se sortir des pires maladies même à un stade avancé. Maintenant, existe-t-il un point de non-retour dans la maladie ? Un point à partir duquel toute guérison est devenue impossible ? Les guérisons inattendues, remarquables, voire miraculeuses, semblent indiquer que ce point de non-retour n'existe pas.

La guérison

La guérison n'appartient pas et n'a jamais appartenu à la médecine, ni aux médecins. Elle est du ressort uniquement de la personne malade. Les médecins comme les thérapeutes ne sont là que pour conseiller, soutenir, et surtout accompagner le patient.

C'est le patient qui fait le chemin le plus important, en suivant ses traitements, en recherchant des solutions naturelles, en modifiant son mode de vie, en essayant de comprendre... La guérison dépend aussi de son état émotionnel, de son évolution psychologique et surtout spirituelle, comme nous le verrons.

Les deux réunis – un bon traitement (quel qu'il soit) et un cheminement positif du patien – peuvent apporter des guérisons parfois inespérées voire miraculeuses. Mais c'est la coordination des deux – traitement et compréhension – qui rend le miracle possible, l'un ne va pas sans l'autre.

La médecine change

Il fut un temps où, dans les villages, les personnalités les plus importantes étaient le curé, le médecin et l'instituteur ! Ces professions ont peu à peu perdu de leur aura tout comme les chefs d'entreprise et les politiques.

Lorsque j'exerçais, j'aimais à me présenter comme étant un « *médecin de famille* ». En effet, à cette époque, le médecin soignait les parents, les grands-parents, les enfants, les oncles et les tantes... bref, toute la famille. D'ailleurs, il faisait partie de la famille. Il n'était pas rare d'être invité à un baptême ou à un mariage.

Mais la vie moderne a apporté l'ordinateur dans les cabinets médicaux. Nous n'étions plus deux à discuter, mais trois : le patient, le médecin et l'ordinateur. Tout le temps passé sur l'ordinateur est un temps qui n'est plus consacré au patient.

La mentalité des patients a également changé. Il n'y a plus guère de reconnaissance, mais des exigences. Certains n'hésitent pas à déranger le médecin de garde à 3 heures du matin pour une simple grippe dans le seul but d'obtenir un arrêt de travail à présenter au patron le matin à l'ouverture de l'entreprise ! Vous pouvez me croire, c'est du vécu !

À tout cela s'ajoutent des protocoles thérapeutiques imposés, des économies à réaliser, le harcèlement des caisses, des papiers administratifs de plus en plus nombreux et compliqués à remplir, etc. Si bien

que l'état d'esprit des médecins a changé. Devant toutes ces pressions, ils commencent à préserver davantage leur vie personnelle, mais aussi à devenir plus rigides et plus fermes dans leurs attitudes. Car il n'est pas simple de surmonter ses réactions émotionnelles face à la maladie, la déchéance physique et la mort de ses patients. Les jeunes médecins y sont mal préparés[103]. Cela entraîne chez eux des états dépressifs, mais aussi une distanciation par rapport à leurs patients, ce qui fait qu'ils sont moins dans l'attention et la compassion. Beaucoup essaient tout de même d'allier les deux, mais c'est au prix de leur sérénité. Car le stress est grand dans toute la profession médicale. Et le burn-out, la dépression – qui touche déjà 27,7 % des étudiants et des jeunes médecins[104] – comme le suicide seront bientôt une banalité dans la profession, si rien n'est fait pour alléger cette pression quotidienne sur les médecins, mais aussi sur tout le personnel soignant.

La médecine chimique

La médecine chimique ou pharmacologique comme nous la connaissons aujourd'hui s'est développée depuis plus d'un siècle, et surtout après la Seconde Guerre mondiale. L'aspirine en fut une pionnière dès 1899, et demeure indétrônable avec ses 40 000 tonnes produites par an qui correspondent à plus de 100 milliards de comprimés[105]. La médecine chimique a réussi à évincer toutes les autres thérapies existantes, notamment physiques (appareils à ondes, à infrarouges, à courant galvanique, etc.), qui existaient autrefois dans tous les services hospitaliers. Ce fut la grande époque du tout-chimique. La médecine ne voyait et ne professait que par la chimie.

Mais depuis vingt ou trente ans, l'industrie pharmaceutique marque le pas. Il n'y a pas eu ces dernières années de découverte de nouvelles molécules qui aient révolutionné le traitement de grandes maladies comme le cancer ou la maladie d'Alzheimer. Pourtant, je me rappelle un de mes professeurs qui, dans les années 1970, affirmait que le cancer serait totalement guéri dans les dix ans qui allaient suivre. Presque cinquante ans plus tard, les choses n'ont pas beaucoup évolué.

Il est vrai que quelques molécules nouvelles ont changé le pronostic de certains cancers, mais cela demeure très limité. Il est vrai aussi que

des médicaments biologiques se sont développés comme l'insuline, l'hormone de croissance ou les inducteurs d'ovulation qui représenteraient actuellement le cinquième des médicaments récemment mis sur le marché[106]. Il est vrai également que les médecins savent de mieux en mieux manier les techniques existantes : chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie… Aujourd'hui, la médecine porte de grands espoirs sur l'immunothérapie. Mais il n'empêche que la chimie marque le pas.

La recherche de l'immortalité

Ainsi, malgré une recherche phénoménale sur toutes les plantes et les molécules existantes dans le monde, la montagne de l'industrie pharmaceutique n'a jusqu'ici accouché que d'une souris ! Alors, la recherche s'est tournée vers d'autres perspectives. Ce phénomène a aussi été induit par les patrons de ces grandes multinationales qui espèrent grâce à de nouvelles découvertes pouvoir allonger leur propre espérance de vie… voire retrouver leur jeunesse. C'est sans doute sous cette impulsion que tous les laboratoires de toute la planète œuvrent aujourd'hui dans ce sens.

Les études effectuées sont très prometteuses. Des chercheurs du Salk Institute for Biological Studies, un laboratoire indépendant à but non lucratif de Californie, ont démontré que le vieillissement « *n'est pas obligé de fonctionner dans une seule direction. Avec une modulation prudente, il peut être* ***inversé***[107]. » Pour réussir cet exploit, les scientifiques ont activé quatre gènes dans les cellules, appelés « facteurs Yamanaka ». Cela démontre que le rajeunissement est possible, reste maintenant à trouver les méthodes pour le réaliser.

Vous l'avez compris, derrière cette recherche se trouve le Graal, c'est-à-dire l'immortalité. Il est probable que cela surviendra par étapes. Dans un futur proche, il est possible que la vie soit prolongée jusqu'à 110 ou 120 ans. Ensuite la jeunesse sera préservée et enfin l'immortalité pourra être atteinte. À la vitesse où les découvertes se réalisent aujourd'hui, cela va venir très rapidement, dans quelques décennies tout au plus.

La médecine du futur

Aujourd'hui, nous voyons poindre un grand nombre de découvertes révolutionnaires comme le robot microscopique CRISPR-Cas9[108], qui est capable de réparer les gènes défectueux[109], la régénérescence des cellules du cœur après un infarctus[110], le cœur artificiel (Carmat), mais aussi le pancréas artificiel, l'utérus artificiel[111], les cellules souches, qui réparent certains tissus, les imprimantes 3D, qui reconstituent les organes (médecine régénérative), les exosquelettes, les interfaces cerveau-machine, qui étendent la mémoire, mais aussi aident à retrouver la vue[112] et l'audition, la création d'embryons[113], la prolongation de la vie[114], des robots chirurgiens dans les blocs opératoires, des prothèses contrôlées par le cerveau... mais aussi des diagnostics ou des dépistages de certaines maladies effectués simplement sur l'air expiré[115], ou à l'aide de minilaboratoires individuels gros comme une carte de visite qui seront capables de réaliser les bilans habituels en quelques minutes ainsi que le diagnostic de plus de 100 maladies comme les cancers, les infections, les allergies... Il existe aussi des stylos capables de détecter en quelques secondes la présence de cellules cancéreuses, ce qui sera très utile pour les chirurgiens[116], etc. Dans quelques décennies, il sera possible de réaliser un scanner du corps entier, ce qui permettra ensuite aux médecins d'explorer l'intérieur de l'organisme à partir de ces reproductions sans avoir à intervenir sur les personnes.

Dans les laboratoires, la plupart de ces recherches ont déjà été effectuées *in vitro*, c'est-à-dire sur des cellules, puis *in vivo*, sur l'animal, et maintenant nous sommes arrivés aux premières expérimentations chez l'homme. Celles-ci vont se développer progressivement (mais rapidement) pour se généraliser. Ces nouvelles avancées seront ainsi très onéreuses au départ avant de se démocratiser.

Dr Jekyll et Mr Hyde

Il est évident que ces découvertes passionnantes présentent une face sombre. Des recherches sont menées actuellement sur la greffe de tête. Celle-ci a déjà été réalisée sur des souris et des

singes[117]. Des cochons hybrides (porteurs de gènes humains) ont été créés afin de développer des organes qui serviront aux greffes humaines et présentant moins de risques de rejet du fait de leur hybridation. Le clonage humain a été réalisé dans la plus grande discrétion contrairement à celui de la brebis Dolly. Il a été aussi créé des souris transparentes afin, d'étudier leur fonctionnement interne, et des chats fluorescents. Or, même si ces recherches sont pleines de bonnes intentions au départ (sauver des vies, guérir des maladies incurables...), derrière tout cela se trouve un énorme marché financier... Les militaires sont également très intéressés, car le robot CRISPR-Cas9 par exemple pourrait permettre de créer des germes virulents et résistants aux traitements usuels... une belle arme bactériologique à la portée de tous les détraqués de la planète. L'enfer est souvent pavé de bonnes intentions !

De même, des robots sont actuellement mis au point afin de nous aider dans nos tâches quotidiennes. Les premiers développements concernent les robots militaires qui seront même autorisés à tuer des êtres humains, mais aussi la pornographie où des poupées sexuelles vont bientôt détrôner les classiques poupées gonflables. Celles-ci sont troublantes de réalisme et modulables à l'infini[118] (taille, couleur de cheveux, de la peau, etc.). Mais elles disposent aussi de divers programmes dont un est prévu pour simuler le viol ! Comme vous le voyez, ces découvertes extraordinaires sont d'abord développées pour satisfaire les aspects les plus sombres de l'être humain et aucunement pour le soulager des tâches quotidiennes, ce qui donnerait le temps à chacun de développer sa recherche d'équilibre et d'harmonie, c'est-à-dire de développer son être véritable.

Demain tous pucés

Encore plus inquiétant : *L'ère du micropuçage et de la surveillance des individus est devant nous. Les industries pharmaceutiques ont commencé à implanter des micropuces RFID (dispositif d'identification par radiofréquence) dans les médicaments, sous couvert de créer une technologie de "pilule intelligente". De véritables capteurs traçables à distance qui autorisent "labos" ou médecins à entrer au domicile des*

patients pour surveiller la prise de leurs traitements. [...] *La puce est activée lors de l'ingestion au cours de son exposition à l'eau. Une fois avalée, elle envoie à travers les tissus du corps un courant électrique de haute fréquence qui est modulé de telle manière qu'elle fournit un marqueur unique à la pilule*[119].

Ce genre de procédé a déjà été utilisé par l'industrie alimentaire pour suivre ses produits et connaître quelles catégories de la population les achètent. Il est aussi utilisé dans certains hôpitaux pour placer le dossier médical du patient... Sans parler des animaux sauvages, qui peuvent ainsi être suivis durant leurs migrations.

Bref, cette puce est à notre porte. Elle est émettrice d'informations nous concernant, mais il est évident qu'elle sera également réceptrice d'ordres venus de l'extérieur pouvant potentiellement agir sur notre physique, voire notre psychisme... Cela peut commencer dans un simple but médical... mais ensuite, où cela peut-il mener ? Bill Gates finance pour 140 millions de dollars un implant préventif contre le sida destiné en priorité à l'Afrique subsaharienne[120]. Espérons que cela ne provoquera rien de nuisible. Car tous les possibles sont ouverts.

Des recherches hors de contrôle

Les recherches continuent toujours plus loin, au nom de la science ! Ainsi, des scientifiques auraient été capables de pirater un cerveau à distance et de contrôler ses mouvements[121]. D'autres chercheurs sont prêts à essayer de ramener des morts à la vie[122]. L'arrivée des zombies ne devrait donc plus tarder ! Or, si ces recherches sont passionnantes sur le plan scientifique, qu'en est-il sur le plan éthique ?

Aujourd'hui, du sang d'adolescent est vendu 7 000 euros pour combattre le vieillissement[123] sans qu'il y ait l'ombre d'une preuve scientifique du bien-fondé d'une telle pratique. D'autres se font injecter de l'ADN modifié pour lutter contre le vieillissement[124]. Autrefois, c'était un trafic d'embryons qui avait été développé dans ce même but depuis la Chine. Certains êtres sont capables des pires abominations pour prolonger leur vie et, mieux encore, pour retrouver leur jeunesse. Je ne parle même pas de « *l'homme augmenté* », qui consistera

à implanter divers gadgets électroniques permettant d'augmenter les capacités physiques, voire psychiques, de l'être humain. Mais cet homme augmenté y gagnera-t-il aussi en humanité ?

Une médecine sans âme

Ces découvertes, placées dans de mauvaises mains, peuvent conduire à des dérives désastreuses pouvant nous plonger dans des abîmes difficilement imaginables. Mais, même sans regarder ces possibilités calamiteuses, il est évident que cette nouvelle médecine qui recherche la jeunesse éternelle a perdu toute son humanité. Ces progrès sont purement technologiques et sans états d'âme. L'être humain risque d'y perdre sa conscience. C'est sans doute la raison pour laquelle les anciens Grecs considéraient que le futur (notre présent) correspondait à l'âge sombre de l'humanité… alors que nous croyons vivre une ère de lumière portée par les découvertes scientifiques… Mais si cette évolution se poursuit, l'être humain va tout y perdre, jusqu'à son âme.

Une médecine de l'âme

En même temps que ces recherches s'effectuent, l'esprit humain ainsi que sa conscience se développent de manière extraordinaire ces dernières décennies. La plupart d'entre nous ne s'en sont pas encore rendu compte, du fait de leur vie matérielle éreintante et insatisfaisante. Mais grâce à ces nouvelles capacités, j'affirme qu'il sera/est possible d'obtenir des résultats comparables à ceux de la science actuelle, mais dans d'autres domaines… des domaines beaucoup plus en rapport avec nos aspirations profondes, avec notre être profond, ainsi qu'avec l'amour et la compassion.

Je considère que la valeur d'une vie ne se mesure pas au nombre d'années vécues, mais à la recherche de son être et à l'amour que nous aurons su prodiguer autour de nous. J'ai connu des êtres décédés très jeunes qui rayonnaient cette compréhension, alors que d'autres, morts à 90 ans, sont partis dans la peur et la culpabilité…

Quoi qu'il en soit, avec toutes les avancées scientifiques actuelles, il est évident que nous passons du stade d'*Homo sapiens* au stade d'*Homo Deus*, comme le dit Yuval Noah Harari dans son roman[125]. Mais il serait souhaitable de se rappeler qu'Icare s'est brûlé les ailes en voulant voler trop près du soleil. La chute a été dure !

Un monde sans maladie

Pouvons-nous espérer voir un jour apparaître un monde sans maladie ? La médecine répond « oui ». Il suffit d'éradiquer tous les germes pathogènes, la mauvaise alimentation, la sédentarité, le tabagisme, l'alcoolisme, l'hypercholestérolémie, les gènes délétères, etc., et nous aurons gagné. Personnellement, je n'y crois pas du tout.

Comme nous l'avons déjà évoqué, jusqu'à présent une maladie en a toujours chassé une autre. Depuis que j'ai commencé à exercer la médecine, j'ai vu des maladies diminuer, comme la rougeole ou l'ulcère d'estomac. Mais de nombreuses autres – peu répandues jusqu'alors – se sont développées, comme les inflammations intestinales, le sida, les allergies, la maladie d'Alzheimer ou la fibromyalgie. Cela m'a souvent donné l'impression que nous troquions des maladies connues, et que nous arrivions à soigner, contre d'autres, tout à fait inconnues, et que nous ne savions pas guérir.

Ce phénomène a d'ailleurs été évoqué dans les traitements contre l'hypercholestérolémie : « *Lorsque les niveaux les plus bas de cholestérol sont comparés aux plus élevés, la proportion de décès par maladies cardiaques est presque réduite de moitié, mais la proportion de tumeurs malignes (cancers) est pratiquement doublée*[126]. » Aurions-nous échangé une pathologie cardio-vasculaire contre une pathologie cancéreuse ? C'est ce qu'indique le Dr A. E. Dugdale de l'hôpital de St Lucia, en Australie, qui a examiné les coûts et les bénéfices de la réduction du cholestérol d'après les statistiques de mortalité australiennes en 1984. Ce qu'il a découvert est que l'effet principal de la réduction du cholestérol « *est de modifier la cause de la mort*[127] ».

La raison en vient que nous expliquons nos maladies par l'extérieur : les germes, les polluants, les rayonnements… alors

qu'elles viennent de l'intérieur. Une preuve évidente nous vient de certains peuples sans maladies, notamment sans cancer[128]. Leur secret ne provenait aucunement de leur médecine, mais de leur mode de vie et de leur manière de penser. Cela est vrai à l'échelon de l'humanité, mais aussi à celui de l'individu.

Donc, pour espérer un jour avoir une société sans maladie, il faudra apporter des aliments de qualité dans les supermarchés, supprimer tous les produits chimiques de ces aliments et de l'eau que nous buvons, éliminer tous les facteurs de stress que notre monde développe, supprimer la pollution sous toutes ses formes, aider les individus à développer leurs talents et leurs aspirations… et là, nous pourrions sans doute commencer à voir un résultat.

Sans le savoir

Comme je vous l'ai dit, mes premières spécialités furent l'acupuncture, l'homéopathie et la sophrologie. Or, sans le savoir, ces trois outils m'ont ouvert les yeux sur des perspectives nouvelles totalement éloignées de tout ce que j'avais pu apprendre durant mes études médicales. Ainsi :

- *l'acupuncture* m'a montré que l'être humain vivait aussi d'énergie. Que de l'énergie circulait en lui et que tout blocage dans ce circuit pouvait induire plus ou moins rapidement un problème de santé ;
- *l'homéopathie* est constituée de remèdes à doses infinitésimales. Ces hautes dilutions ne devraient plus permettre d'action sur le corps, pourtant elles sont encore capables d'en produire. La seule explication est que l'homéopathie est une médecine informationnelle, c'est-à-dire qu'elle est de nature vibratoire. Le remède est simplement porteur d'une information qu'il transmet au corps en vue de l'aider à retrouver son harmonie ;
- *la sophrologie* m'a montré la puissance de l'esprit. Car ce n'est pas le thérapeute qui produit l'effet sur le corps du patient contre la douleur, le saignement, les spasmes ou autres. Il ne fait que passer un message. C'est l'esprit du patient – placé en état modifié de conscience – qui réalise ces merveilles.

Ainsi, sans que j'en aie conscience de prime abord, ces trois techniques m'ont ouvert les yeux sur de nouveaux horizons et m'ont incité à poursuivre mes recherches dans des domaines que je considérais jusqu'alors relever de l'utopie, du surnaturel ou du charlatanisme.

Les causes des maladies

La médecine a mis en évidence – preuves à l'appui – de nombreuses causes aux diverses maladies. La première évoquée est souvent la mauvaise alimentation, mais ce n'est pas exact. La première cause est l'âge. Plus nous avançons en âge, plus le risque de maladies (au pluriel) est grand. L'explication fournie est que les facteurs de risque s'accumulent au cours de la vie, sans parler des erreurs de transcription de l'ADN au cours des mitoses successives. Il est rarissime aujourd'hui de trouver une personne de plus 80 ans sans une prise médicamenteuse quotidienne.

Les autres facteurs de risque sont:

- *la mauvaise alimentation* secondaire aux mauvaises habitudes, à l'alimentation rapide, à des quantités trop abondantes, à des cuissons inadéquates, à des aliments dénaturés, aux conservateurs et autres produits chimiques contenus dans les aliments…;
- *le tabac, l'alcool et les drogues*;
- *la pollution de l'air, de l'eau et des aliments.* Il faut comprendre que la pollution concerne aussi bien l'environnement général des villes et des champs que le lieu de travail et l'intérieur des habitations, où l'air constitue aujourd'hui un problème majeur de santé publique[129];
- *la sédentarité*;
- *le surpoids*;
- *certains traitements médicaux* comme les chimiothérapies, les corticothérapies, les hormonothérapies, les radiographies, les vaccins…;
- *les hormones sexuelles*;
- *les infections chroniques*;

- *les champs électromagnétiques artificiels*;
- *les facteurs héréditaires*;
- ainsi que d'autres comme l'exposition au soleil (cancer de la peau), les sodas et autres boissons gazeuses (cancer de l'œsophage), etc.

Des causes intérieures ou extérieures ?

Cette liste est longue et non exhaustive. Elle montre **les causes comme étant extérieures à nous, provenant de notre environnement ou de notre hérédité, qui nous a été donnée à la naissance, alors qu'elles sont le fruit de notre mode de vie.** De cette manière, le patient ne se rend pas compte de sa pleine responsabilité dans la survenue de sa maladie, même s'il est tout de même conscient que celle-ci a été (un peu) favorisée par son tabagisme ou sa sédentarité.

Pour nombre de personnes, la maladie est un « *mal* » qu'il convient de « *combattre* » par tous les moyens, même s'il provient de mauvaises habitudes. Cela est renforcé par le point de vue de la médecine conventionnelle, qui fonctionne dans le même sens. La conséquence de cela est que, souvent, les traitements tout comme le malade vont agir contre :

- *les réactions de l'organisme.* Or, ces réactions sont saines. Elles tentent simplement de neutraliser les effets des causes apparentes de la maladie sur le corps. Par exemple, une fièvre a pour but de neutraliser le germe cause de l'infection ainsi que de stimuler les défenses immunitaires. Lutter contre la fièvre est comme se priver des pompiers lors d'un incendie. Ce serait paradoxal, voire suicidaire. Il convient par contre de les minimiser lorsqu'elles commencent à devenir invalidantes, voire dangereuses, comme une fièvre à 40°C chez un nourrisson ;
- *les causes apparentes*, comme les germes lors d'une infection, un allergène lors d'un asthme, une intolérance alimentaire lors d'une inflammation de l'intestin. Or, ces causes ne constituent pas les éléments fondamentaux de la maladie. Elles ne sont que les *moyens* par lesquels l'organisme s'exprime pour montrer quelque chose de fondamental que nous développerons dans les chapitres

suivants. Cela ne signifie aucunement, là encore, qu'il ne faut pas combattre les germes lors d'une infection par exemple, parce que celle-ci peut devenir grave en induisant par exemple une septicémie ou une méningite mortelle. Mais il faut garder en mémoire que ce traitement ne constitue que la première pierre d'un édifice de soins destinés à la véritable guérison de la personne malade.

Sur le plan physique, **nous pouvons dire que la maladie est une réaction saine de l'organisme face à un déséquilibre de son environnement et/ou de son mode de vie.** Il convient en premier lieu de travailler sur l'origine de ce déséquilibre, en rééquilibrant la personne avec un nouveau mode de vie… et non en tentant de faire disparaître les symptômes produits par la réaction de l'organisme ou la cause apparente de la maladie. Car celle-ci n'est qu'une réaction à ces causes comme une inflammation de la gorge peut provenir d'un excès d'alcool ou de tabac. La muqueuse tente ainsi de se défendre et de se préserver face à cette agression. Il conviendra bien sûr de soigner la gorge, mais aussi d'arrêter le tabagisme et l'alcoolisme, et enfin (surtout) de rechercher la cause du mal-être qui a induit ces addictions…

Si nous prenons l'exemple du grand nombre de maladies liées à l'âge, les raisons évoquées plus haut semblent justes… sur le plan physique. Mais peut-être oublie-t-on aussi de parler de tous les mal-vécus, toutes les souffrances, tous les échecs, tous les conflits non résolus que la personne âgée a accumulés au cours des années et qui peuvent aussi être responsables d'un mal-être chronique qui finit par produire cet état de fait. Les causes physiques n'expliquent pas tout.

C'est pourquoi faire disparaître les symptômes liés à la réaction de l'organisme ou aux causes apparentes de la maladie produit des pseudo-guérisons, voire des pseudo-miracles, qui augmentent la renommée des médecins ou des thérapeutes, mais qui n'ont rien résolu concernant le véritable problème de la personne malade. Nous pouvons faire disparaître un iceberg de notre vue en décapitant sa partie émergée… mais la partie immergée est toujours présente et demeure toujours aussi dangereuse.

Au total

Notre système de soins est complexe, fragile et sujet à bien des controverses. Il est tiraillé entre des intérêts divergents au sein desquels la personne malade est souvent malmenée, voire négligée. Mais ce système a le mérite d'être là et de fonctionner. Aussi, je considère qu'aujourd'hui, dans l'état actuel des choses, la médecine conventionnelle est incontournable. Elle a largement démontré sa valeur dans le traitement de bien des maladies.

Lorsqu'une maladie est inscrite dans le physique, c'est-à-dire dans le corps, il convient en premier lieu de lui opposer des traitements d'ordre physique, qu'ils soient conventionnels ou naturels selon les cas.

Pour les maladies graves et les maladies chroniques, je pense qu'il faut impérativement rester attaché aux traitements conventionnels. Car ce sont les seuls qui ont donné des preuves suffisantes de leur efficacité. Les médecines naturelles ne bénéficient pas d'études suffisantes pour pouvoir être proposées comme des alternatives aux traitements conventionnels. Tout thérapeute disant le contraire est un inconscient et joue avec la vie de ses patients. Ferait-il de même s'il s'agissait de sa mère ou de sa fille ? Mais il est possible de leur associer des remèdes naturels selon les besoins en tant que thérapies complémentaires. Je pense pour ma part qu'il est impératif d'associer les remèdes naturels aux traitements conventionnels (mais pas toujours en même temps pour éviter les interférences possibles) afin de multiplier les chances de guérison de la personne malade.

Cependant, pour les maladies moins graves ou lorsque la médecine moderne n'a pas de solution à proposer, les remèdes naturels peuvent avoir un rôle important à jouer en apportant quelquefois des solutions inespérées. Mais comme les médecins considèrent que rien n'existe en dehors de la médecine conventionnelle, ils n'indiquent pas aux patients dans ces situations de chercher des solutions ailleurs, comme dans les thérapies naturelles, ce qui est très dommageable.

En outre, il est indispensable que la personne malade prenne une part active dans son traitement en changeant son mode de vie. Car sinon, *les mêmes causes déclenchent toujours les mêmes effets.*

En résumé

Le traitement de toute maladie passe en premier lieu par des soins qui sont prodigués sur le corps. Cela constitue la base du traitement. Il associe :

- *la médecine conventionnelle,* qui agit sur :
  - les réactions de la maladie lorsqu'elles sont trop importantes ou invalidantes ;
  - les causes apparentes de la maladie, tout en se rappelant que ce n'est pas là que se situe le fond du problème de santé.

  Le choix du traitement est effectué selon les protocoles établis.

- *les médecines naturelles* en association ou en alternative lorsque la médecine moderne n'a rien à proposer. Il convient de choisir parmi celles-ci :
  - les plus adaptées à la maladie présentée, c'est-à-dire celles qui ont fait leurs preuves ;
  - celles correspondant aux demandes du patient si cela est possible et adéquat compte tenu de la maladie présentée.

  Certains remèdes naturels peuvent être prescrits en même temps que les traitements conventionnels. Cela a été démontré. Mais, en cas de doute, il est plus prudent de les prendre avant, entre ou après les périodes de traitement chimique, afin d'éviter tout risque d'interférence (neutralisation ou potentialisation des effets).

- *un changement dans le mode de vie* du patient constitue l'élément essentiel de cette étape de soins. La personne malade doit prendre conscience de sa responsabilité dans la survenue de sa maladie et suivre un mode de vie sain. Cela est vrai durant tout le temps de la maladie, mais aussi ensuite, lorsque la personne sera guérie. C'est le premier enseignement que donne la maladie.

Mais il faut aller plus loin

Malgré les progrès remarquables de la médecine, il est prévu une progression du nombre de malades dans les prochaines décennies. Personnellement, je pense que la raison essentielle à cette croissance

exponentielle vient des traitements qui s'attaquent aux symptômes ou aux causes apparentes de la maladie, mais aucunement à son origine première.

De plus, une prise en charge de la maladie uniquement sur le plan physique est trop limitative. Car l'homme présente aussi un aspect émotionnel, psychologique, énergétique et spirituel qu'il convient de considérer. C'est pourquoi notre corps n'est pas à traiter comme un moteur de voiture ! L'être humain est bien davantage que ce que la médecine laisse entendre.

Aussi serait-ce une grave erreur que de demeurer uniquement sur les traitements physiques d'une maladie. Car les remèdes, qu'ils soient conventionnels ou naturels, ne font qu'éliminer la partie émergée de l'iceberg. Le plus important reste à faire, comme nous allons le voir…

L'esprit

Et si nous regardions la maladie autrement ?

Comme nous l'avons évoqué, pour conserver la santé ou la recouvrer, il faut avoir une bonne hygiène de vie. De multiples études sont là pour le prouver. Cependant, si avoir un bon mode de vie favorise une bonne santé, ce n'est pourtant pas une obligation. Car de nombreux patients m'ont souvent dit : « *On vient de me découvrir une maladie auto-immune, un cancer, une maladie neurologique... mais j'ai toujours fait attention à mon alimentation. Je fais du sport. Je n'ai jamais fumé ni jamais bu. Pourtant, j'ai cette maladie. Alors que mon voisin qui fume, qui boit en regardant la télévision et en mangeant des sucreries toute la journée n'a rien. C'est trop injuste. Pourquoi ?* » La médecine peine à répondre à ce genre d'interrogation... parce que la réponse ne se situe pas sur le plan physique. Et si le problème venait de l'esprit ? Quelques éléments m'ont conforté à rechercher dans cette direction.

Freud et d'autres qui ont pris le relais après lui ont fait un grand travail concernant le comportement humain. Mais ils considérèrent qu'il est basé spécifiquement sur des besoins physiologiques : nourriture, sécurité et sexualité. Personnellement, j'ai toujours considéré que, s'il est vrai que nombre de comportements – notamment entre les hommes et les femmes – relèvent de ces « nécessités » dictées par le cerveau reptilien, l'être humain ne peut pas se résumer uniquement à ce qui se passe au-dessous de la ceinture. Nous sommes bien plus que cela.

De nombreuses personnes ont guéri de maladies très avancées situées hors du champ d'action de la médecine en réalisant des remises en question totales, en changeant non seulement sur le plan physique de leur manière de vivre, mais aussi sur les plans psychologique, émotionnel, énergétique et spirituel. J'ai rencontré un certain nombre de ces rescapés qui m'ont fait beaucoup réfléchir. Mais leur chemin n'est pas forcément empruntable par tous. Car *chaque chemin est individuel*, comme nous le verrons. Il montre cependant la direction générale à suivre, ce qui est le plus important.

Albert Einstein a dit quelque chose comme : « *On ne résout pas un problème en demeurant sur le même niveau que lui. Il faut le résoudre à partir d'un plan supérieur.* » Ce principe s'applique aussi à la

maladie : une maladie du corps ne peut pas être résolue simplement sur le plan physique. Il faut agir aussi sur des plans plus élevés comme l'énergétique, l'émotionnel, la psychologique et surtout le spirituel, qui représente l'aspect le plus élevé de l'être humain.

C'est en partant de ces constats que j'ai commencé à comprendre comment fonctionnait véritablement l'être humain, sa constitution véritable, l'origine des maladies et surtout leur traitement… si nous pouvons parler de traitement dans la voie qu'il convient de prendre.

Maladies du cerveau ou maladie de l'esprit ?

Avant de parler de la pensée et de ses effets sur le corps, commençons par dire un mot sur le cerveau, qui est généralement présenté comme étant le support de notre esprit. Nous verrons plus loin que la conscience n'est peut-être pas là où nous le pensons. Mais laissons cela de côté pour le moment.

Naïvement, lorsque j'effectuais mes études de médecine, je pensais que neurologie et psychiatrie fonctionnaient ensemble. Il me semblait logique de croire qu'une schizophrénie par exemple provenait d'une lésion cérébrale. Mais j'ai constaté qu'il y avait en fait deux certificats : un pour la neurologie, qui étudiait les neurones, les neurotransmetteurs, les différentes aires du cerveau, etc., et un autre pour la psychiatrie, qui s'intéressait aux maladies comportementales comme les dépressions, les phobies ou les psychoses. Il existe donc des maladies neurologiques liées au cerveau (comme la maladie d'Alzheimer) et des maladies comportementales (comme la schizophrénie) liées à l'esprit, mais qui n'auraient rien à voir avec le cerveau. Il est vrai qu'avec l'avancement de la recherche des anomalies cérébrales sont de plus en plus retrouvées pour les maladies comportementales (comme la baisse de neurotransmetteurs dans la dépression), sans que l'on puisse affirmer qu'elles en sont la cause ou la conséquence.

Le cerveau humain comporterait plus 95 milliards de neurones (chiffre très variable selon les sources). Chaque neurone est relié à des milliers d'autres *via* des synapses. Le cerveau dans son ensemble disposerait ainsi de 10^{13} synapses, un nombre extraordinaire, qui explique

les immenses capacités qu'il présente, mais aussi qu'il n'existe pas deux humains totalement semblables sur le plan neurologique.

Chaque neurone comporte également un axone, sorte de long filament qui transporte l'influx nerveux sur de longues distances vers un autre neurone qu'il va alors exciter grâce à la libération d'un neurotransmetteur spécifique au niveau de la synapse (point de rencontre entre deux neurones), mais aussi vers les muscles, les organes, les tissus et les glandes.

Les trois cerveaux

D'après le Dr Paul MacLean[130], le cerveau présente trois étages distincts, qui se superposent :

- *Le cerveau reptilien*, dit « primitif » ou « archaïque », qui comporte le tronc cérébral et le cerveau médian. Il assure la survie de l'individu et aussi la satisfaction de ses besoins de base : air, nourriture, chaleur, reproduction, protection… Il est dirigé par l'instinct. Ce cerveau ne sait pas innover.

  C'est lui qui prend les commandes dans les situations urgentes, les situations de crise, lorsque le cerveau supérieur est dépassé par les événements, comme à la suite d'un violent trouble émotionnel. Le cerveau reptilien va alors chercher la meilleure solution pour la survie de l'individu en se servant de sa programmation de base.
- *Le cerveau limbique*, dit « mammifère », qui est le siège des émotions, des pulsions et des comportements. Il ne sait pas raisonner. Il réagit souvent de manière primaire en dehors de toute réflexion. C'est le disque dur de notre cerveau. Il contrôle le système nerveux autonome (SNA) ainsi que les circuits de la récompense et de la punition. Il intervient dans les différents processus de mémoire, notamment à long terme, et aussi d'apprentissage. Il classe les événements en négatif, donc à éviter à l'avenir, et en positif, à renouveler.

  Les émotions interviennent ici *en filtrant les informations*, ce qui peut induire des oublis ou une mauvaise interprétation des événements, voire une réflexion erronée pouvant conduire au combat, à la sidération ou à la fuite.

Il se décompose en :

- *cerveau néolimbique*, qui demeure en contact avec les hémisphères cérébraux et qui procure les passions et l'enthousiasme pour les grandes causes ;
- *cerveau paléolimbique*, qui définit les rapports sociaux et l'adaptation à la vie de groupe.

– *Le cortex cérébral*, appelé « néocortex », composé des deux hémisphères cérébraux. Il traite les perceptions physiques (sens, température, positionnement du corps...) et la motricité. Il comporte plusieurs aires qui correspondent à des fonctions spécifiques comme la vue, le toucher, l'audition, la motricité, etc. C'est là que se trouve le siège de la pensée consciente, de la réflexion, du raisonnement, de l'analyse, de la créativité, de l'intuition, du langage, du traitement des informations et de la stratégie. Il ignore totalement les émotions.

Les énergies de la Terre

L'Univers dans son ensemble ainsi que les êtres humains qui y vivent sont constitués d'énergies vibrant en harmonie. En 1952, le scientifique allemand Winfried Otto Schumann a découvert qu'il existait dans l'atmosphère terrestre des ondes électromagnétiques situées dans une cavité formée par la surface de la Terre et l'ionosphère, qu'il a appelées les « *résonances de Schumann* ».

Herbert König montra par la suite la corrélation existant entre les résonances de Schumann et certains rythmes du cerveau humain, en mesurant les oscillations des champs électromagnétiques naturels et des encéphalogrammes électriques[131]. Pour faire simple, les études sur les résonances de Schumann[132] montrèrent que la Terre présente un niveau vibratoire identique à celle des êtres humains, du moins dans des conditions normales. Les recherches ont établi que celle-ci était une vibration constante de 7,83 Hz.

Ainsi, l'être humain est-il fait pour vivre au même niveau vibratoire que la Terre.

De surprise en surprise

Les recherches vont bon train et le cerveau n'a pas fini de nous surprendre:

- Une zone du cerveau continue à se développer même à l'âge adulte[133]. Il s'agit de l'aire servant à la reconnaissance des visages.
- Le cerveau dispose de cellules «*progénitrices neuronales*» capables de se diviser et de se différencier en neurones. Il existe aussi une sorte de pouponnière de neurones située dans les méninges (membrane protectrice située autour du cerveau). Tout cela démontre que les neurones se régénèrent tout au long de la vie[134] alors qu'un des dogmes médicaux affirmait jusqu'ici que nous disposions d'un certain nombre de neurones à notre naissance, que ceux-ci allaient décroître en vieillissant et qu'il fallait s'en accommoder!
- Des scientifiques de l'université de Virginie ont découvert que le cerveau comportait un système lymphatique, alors qu'il était convenu jusqu'alors qu'il en était dépourvu. Cela indique qu'il est directement connecté au système immunitaire[135], mais aussi que certaines maladies cérébrales pourraient provenir d'un dysfonctionnement de ce réseau lymphatique.
- Des neuroscientifiques de l'université de Pittsburgh viennent d'identifier les connexions anatomiques entre de multiples zones du cerveau et la partie du corps qui gère le stress, ce qui démontre que les connexions entre l'esprit et le corps sont bien plus denses qu'on ne le pensait[136].
- La plasticité neuronale permet au cerveau de développer de nouvelles connexions interneuronales (synapses) selon les activités réalisées. Cette capacité demeure présente même chez les personnes très âgées. C'est pourquoi l'activité intellectuelle est très importante. Elle permet entre autres de prévenir la maladie d'Alzheimer. La plasticité neuronale serait particulièrement développée chez les adolescents. Des connexions se faisant et se défaisant très rapidement, ce phénomène serait à l'origine de leur mal-être et aussi de leurs fréquentes sautes d'humeur.
- Des chercheurs sont arrivés à effacer certaines mémoires à des souris et ensuite à les faire réapparaître en stimulant des synapses avec certaines ondes, ce qui constitue pour eux une preuve de la plasticité neuronale[137].

- Des recherches sont actuellement réalisées avec des cellules souches pour régénérer certaines lésions notamment celles des AVC[138] ou de la moelle épinière après un accident. Certains chercheurs proposent même de réanimer le cerveau après la mort avec un cocktail de cellules souches injectées dans la moelle épinière[139].
- Les astrocytes sont d'autres cellules présentes dans le cerveau. Elles étaient reléguées jusqu'à présent dans un rôle nourricier des neurones. Mais leurs fonctions pourraient s'avérer bien plus importantes que ce que l'on pensait jusqu'alors...
- Un homme vit normalement avec seulement 10 % de son cerveau[140]. L'ensemble de sa boîte crânienne est rempli à 90 % de liquide céphalo-rachidien alors que le cerveau se retrouve comprimé dans une partie étroite. Cette découverte fut totalement fortuite parce que l'homme en question avait une vie normale, un travail, une femme, deux enfants et un QI à 75, ce qui est faible mais sans plus !
- Autre exemple, un jeune homme hydrocéphale dont la substance grise du cortex n'avait que 1 millimètre d'épaisseur au lieu des 4,5 habituels, ce qui lui enlevait plus de 98 % des cellules servant à la pensée, à la mémoire et à d'autres fonctions cérébrales. Pourtant, cet homme avait un QI de 126 et avait été major de sa promotion en mathématiques[141].
- Plus surprenant encore, des chercheurs canadiens ont enregistré une activité cérébrale inexpliquée chez un homme plus de dix minutes après l'arrêt de son cœur, alors que l'on considère habituellement que l'activité du cerveau cesse deux minutes après un arrêt cardiaque. Ils demeurent impuissants à en expliquer l'origine[142]. Chez les trois autres patients étudiés, l'activité cérébrale a chuté avant l'arrêt du cœur.
- Nous évoquerons plus loin, l'incroyable pouvoir des neurones miroir.

Mais bien d'autres questions restent en suspens, comme lorsque nous avons une démangeaison : est-ce la peau ou le cerveau qui chatouille ? Pourquoi les personnes atteintes de troubles mentaux (maladie d'Alzheimer, tumeur évoluée du cerveau) deviennent-elles lucides quelque temps avant leur décès ? Car la plupart des structures de leur cerveau (notamment l'hippocampe) sont généralement

délabrées à ce stade de leur maladie, alors comment ces personnes peuvent-elles retrouver leur esprit ? Nous pouvons aussi nous demander où se trouve la mémoire ? Et la conscience ? Bref, de nombreuses questions demeurent en suspens concernant cet organe très particulier qu'est notre cerveau.

Les aires du cerveau

Vous savez que le cortex cérébral est divisé en différentes parties appelées « aires », qui correspondent chacune à une fonction qu'elle dirige. Il existe ainsi l'aire de la locomotion, celles de la sensibilité, de la vision, de l'audition, de l'odorat, etc. Parmi celles-ci, des découvertes récentes font état de deux aires particulières dont je voudrais vous parler :

Le neurochirurgien canadien Wilder Penfield a induit des sensations semblables aux sorties hors du corps (OBE[143]) chez une femme épileptique, en stimulant électriquement la partie droite de son cerveau temporal. La patiente a eu alors l'impression de flotter loin de son corps et déclara pendant la séance : « *J'ai une impression étrange, comme si je n'étais pas ici… comme si j'étais à moitié ici et à moitié ailleurs.* » Le travail de Penfield fut redécouvert à la fin de 2002 par le Dr Olaf Blanke, de l'Hôpital universitaire de Genève en Suisse, sur une femme qui a déclaré lors de la stimulation : « *Je me vois d'en haut, couchée dans le lit, mais je ne vois que mes jambes et le bas de mon buste*[144]. » Le Dr Dirk De Ridder, de l'Hôpital universitaire d'Anvers en Belgique, a fait la même observation en stimulant cette même zone temporo-pariétale droite. La décharge électrique déclencha chez la personne une sensation de se trouver en dehors d'elle-même, et, pour être plus précis, de se situer à 50 centimètres en arrière et à gauche de son corps. À partir de cette observation, les médecins belges se sont posé la question de savoir si cette aire cérébrale était également « *activée au cours des impressions de mort imminente pendant lesquelles les individus rapportent aussi des phénomènes de décorporation*[145] *?* » Mais cela ne peut pas expliquer le phénomène des OBE ou des EMI[146]. Car ceux-ci sont des expériences beaucoup plus complexes que les résultats des stimulations cérébrales n'ont pu en

produire. Si cette aire est impliquée dans les OBE et les EMI, elle ne peut avoir qu'une action limitée dans le phénomène.

Une autre aire intéressante du cerveau a également été mise en évidence. Celle-ci est en rapport avec le mysticisme et la spiritualité, c'est-à-dire avec la croyance (la foi) en Dieu. C'est une zone qui est activée lors de la prière et de la méditation. Elle a été découverte grâce à la « *neurothéologie* », une nouvelle branche des neurosciences très en vogue aux États-Unis qui étudie grâce aux nouvelles techniques d'imagerie médicale les réseaux nerveux d'où provient le sentiment religieux. Ainsi, toutes confessions religieuses confondues, une zone située au niveau du lobe pariétal droit (partie haute et légèrement en arrière du côté droit de la tête) se met en veille lors des pratiques de prière ou de méditation. Cela entraîne une perte de distinction entre le soi et le non-soi. La personnalité se « dissout » alors dans un tout relié à l'infini. Cette sensation de transcendance[147] est bien connue des mystiques. Comme le dit Ursula Gauthier[148], notre cerveau « *est bel et bien prédisposé à la spiritualité de type apophatique (théologie négative qui consiste à définir plus ce que Dieu n'est pas que ce qu'Il est), comme préprogrammé pour s'ouvrir à l'enchantement du monde* ». Cette découverte a été confirmée par des neuropsychologues du Missouri, qui ont constaté que les traumatisés crâniens qui avaient une activité du lobe pariétal droit présentaient des niveaux plus élevés d'expérience spirituelle, en particulier de transcendance. Celle-ci conduit à un altruisme exacerbé et à une diminution de l'individualisme[149].

Aurions-nous plusieurs cerveaux ?

Il y a plus de neurones dans le corps que dans le cerveau, notamment au niveau des différents plexus (solaire, brachial, cervical, etc.) et aussi de l'intestin et du cœur. Donc la commande nerveuse ne se trouve pas uniquement dans le cerveau. Elle se trouve à la fois dans la boîte crânienne, mais aussi disséminée dans le corps. C'est pourquoi certains auteurs parlent de l'intestin comme d'un deuxième cerveau. Il est vrai, comme nous l'avons évoqué avec le microbiote intestinal, que celui-ci produit de multiples actions dans le corps et dans le cerveau.

Nous pourrions parler aussi du cerveau du cœur, comme plusieurs éléments semblent l'indiquer. D'abord, le champ électromagnétique du cœur est mille fois plus puissant que celui du cerveau. Mais il est aussi intimement lié aux émotions. Lorsque survient une forte contrariété ou un choc émotionnel, n'avez-vous jamais ressenti quelque chose qui se serre dans votre poitrine ? Ce phénomène indique que le cœur a réagi aussitôt. Il est le premier à se manifester face à une émotion. Ce serait d'ailleurs lui qui en informerait le cerveau et non l'inverse.

Mais aussi, lorsque nous vibrons dans l'amour – comme lors d'un sentiment amoureux –, nous sentons un grand état de bien-être et une ouverture du cœur qui indique que celui-ci est totalement opérationnel. Nous avons l'impression d'avoir des ailes et que rien ne peut nous arrêter.

Inversement, quand le cerveau émotionnel se dérègle, le cœur souffre, ce qui démontre que le cerveau et le cœur sont intimement liés. Ce processus passe par le système nerveux autonome (SNA), qui gère les fonctions automatiques du corps.

Lorsqu'une décision doit être prise, le cœur a aussi un rôle important à jouer. Ne dit-on pas que « *le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point !* » Est-ce que nous allons choisir la voie de la raison ou celle de la compassion ? La voie de l'ego ou celle de l'altruisme ? Le cerveau et le cœur se concertent dans cette prise de décision. C'est pourquoi certains parlent de l'« *intelligence du cœur* ».

Pour des chercheurs comme Jean-Pierre Chamodot[150], les chocs émotionnels non digérés induiraient des tensions au niveau du péricarde, l'enveloppe qui entoure le cœur. Avec le temps, ces contractures s'étendraient peu à peu à d'autres membranes, enveloppes et fascias qui entourent les principaux organes, muscles et autres éléments de l'organisme, entraînant des resserrements autour de ceux-ci et ainsi une baisse de leur fonctionnalité, voire des troubles et des maladies. Le traitement passerait par la dissolution du ou des conflits originaux sur le cœur, ce qui ferait disparaître aussitôt toute la chaîne de tensions.

La mémoire

Les chercheurs et les médecins se sont toujours interrogés pour savoir dans quelle partie du cerveau se situait la mémoire. L'hippocampe est certes une zone importante de la mémoire, qui est lésée en particulier dans la maladie d'Alzheimer. Mais celle-ci semble être plutôt un relais que la dépositaire de la mémoire.

Afin de déterminer la localisation de la mémoire au niveau du cerveau, une expérience a été effectuée sur des rats de laboratoire par le Pr Karl Lashley[151]. Celle-ci est particulièrement affreuse, cependant le résultat est intéressant. Elle consista, après une période d'apprentissage du chemin de sortie dans un labyrinthe, à enlever successivement des morceaux du cerveau à un rat. L'idée était que tant qu'il se souvenait du chemin de sortie du labyrinthe, cela signifiait que la zone de la mémoire n'avait pas été enlevée. Il ôta ainsi 90 % du cortex et, malgré cela, le rat continuait à se souvenir du chemin de sortie, même si sa vitesse d'exécution était ralentie. Pour Lashey[152], cela signifiait que la mémoire n'était pas localisée dans une zone du cerveau, mais au contraire qu'elle était répartie dans l'ensemble du cerveau. Chaque neurone conserverait la mémoire du cerveau, tout en mémorisant sa fonction particulière.

Cependant, une autre hypothèse à laquelle Lashley n'avait pas pensé consiste à situer la mémoire en dehors du cerveau, par exemple au niveau des corps énergétiques. Il serait ainsi possible d'enlever le cerveau sans affecter la mémoire de la personne. Les troubles de la mémoire proviendraient simplement d'un « fusible » qui aurait sauté au niveau du cerveau. Celui-ci n'étant en fait qu'un simple relais et non le siège de la mémoire.

Et l'intelligence ?

L'intelligence est la capacité à comprendre, contrairement à l'instinct, qui se contente de savoir de manière intuitive.

Nous ne savons pas encore aujourd'hui où se situe l'intelligence dans le cerveau. Est-elle dans un endroit particulier ou correspond-elle à l'ensemble du cerveau, et plus particulièrement à un

réseau de connexions plus dense entre les neurones ? Récemment, il a été découvert 40 gènes qui seraient impliqués dans l'intelligence[153], notamment, le SRGAP2C, qui permettrait le développement de nombreuses connexions nerveuses au niveau du néocortex préfrontal, région du cerveau la plus récente dans l'évolution humaine[154]. Alors, est-ce que l'intelligence se compterait au nombre de connexions présentes dans notre cerveau ? Ne serions-nous pas encore une fois en train de regarder le « comment », comment l'intelligence fonctionne, plutôt que le « pourquoi », pourquoi l'intelligence s'est-elle développée chez l'être humain ?

Quoi qu'il en soit, comme l'explique Hervé Chneiweiss, directeur du laboratoire Neurosciences Paris-Seine et président du comité d'éthique de l'Inserm : « *Les 40 gènes identifiés rendent compte de moins de 5 % de la variance observée lors des tests d'intelligence, laissant donc 95 % aux facteurs épigénétiques, c'est-à-dire les modifications d'expression des gènes liées à des facteurs environnementaux, éducationnels, culturels, socio-économiques…* [155] » Ainsi, la part de la génétique dans l'intelligence serait limitée. Cette dernière serait essentiellement due à l'éducation, aux vécus et à l'environnement de l'individu. Le milieu familial et social joue certainement aussi un grand rôle. Car le cerveau est programmé pour imiter les autres[156] (comme les neurones miroir l'indiquent aussi). Nous copions les attitudes, les raisonnements, les valeurs, les croyances, les envies, les opinions… de nos parents, de nos éducateurs, de nos proches… de ceux que nous admirons ou respectons. C'est ainsi que l'anxiété se transmet par l'éducation. Car les « *enfants et les adolescents apprennent les comportements anxieux en observant leurs parents*[157] ».

Ce mimétisme est inné chez l'homme. Il fut un atout important dans son évolution sur terre. Mais, aujourd'hui, est-ce toujours le cas ? Car les grands personnages pouvant nous servir de modèles sont devenus rares dans notre société. Mais sans doute n'en avons-nous plus besoin et nous est-il maintenant possible de développer notre être par nous-mêmes, ce qui est toujours mieux que d'être une copie d'un personnage aussi élevé soit-il. Ainsi, dans l'intelligence, l'acquis est nettement prédominant sur l'inné.

L'intelligence n'est pas tout

Nous en savons peu sur l'intelligence, mais il a tout de même été établi qu'elle ne se mesurait pas à la taille du cerveau. N'en déplaise aux phallocrates qui basaient leur théorie sur le fait que les femmes avaient un cerveau plus petit que celui des hommes. Mais de toute façon, il ne suffit pas d'avoir un gros cerveau pour être intelligent, encore faut-il savoir s'en servir ! Car Albert Einstein avait un cerveau de taille moyenne, et pourtant c'était un génie. Et s'il en fallait encore une preuve, certains animaux possèdent un cerveau plein plus important que les humains – les baleines par exemple – et ne semblent pas plus intelligents pour autant.

L'intelligence se mesurerait au QI, le quotient intellectuel. Il est amusant de noter qu'une majorité de Français considère avoir un QI supérieur à la moyenne... Sans commentaire. Mais le neurologue Hervé Chneiweiss préfère le terme « *capacités cognitives* » à celui d'intelligence, que « *l'on ne sait pas vraiment définir et qui devrait être systématiquement au pluriel* ». Car il existe une multitude d'intelligences : sociale, émotionnelle... et non uniquement une « *intelligence logico-mathématique* », ce qui fait que les tests QI restent très discutés et ne peuvent prétendre à l'universalité[158]. Je connais des personnes dites intelligentes parce que possédant un fort QI, mais qui sont par ailleurs d'infâmes personnages ! Il convient donc de distinguer intelligence et conscience (dont nous reparlerons), mais aussi intelligence et savoir.

L'intelligence se définit comme étant l'aptitude à s'adapter à une situation et à choisir les moyens d'action en fonction des circonstances. Cela se réfère donc beaucoup à l'analyse, à la logique et au raisonnement. Maintenant, est-ce que l'intuition entre aussi dans ce contexte ? Il ne me le semble pas. Pourtant...

Mais l'intelligence ne fait pas tout, et surtout pas forcément le bonheur. Or, le plus important n'est-il pas d'être heureux ? L'intelligence permet sans doute de réussir dans la vie, mais n'assure pas du tout de réussir sa vie.

Par ailleurs, est-il intéressant de connaître son QI ? Je ne le pense pas. Car s'il est trouvé un QI élevé, la personne va vite développer un

sentiment de supériorité par rapport à ses semblables ; alors que, si son QI est bas, elle va vite se sentir dévalorisée. Or, le QI n'est qu'un chiffre, il n'indique pas la valeur d'une personne, ni sa capacité de compassion ni sa capacité à transmettre de l'amour aux autres. Alors, peu importe votre QI. Soyez vous-même et ce sera très bien ainsi.

Tous stressés ?

Si la médecine conventionnelle bute toujours sur une origine psychologique possible des maladies, elle reconnaît cependant que le stress est un élément important et qu'il peut être responsable, ou du moins être un facteur aggravant, de certaines pathologies. Aussi ai-je commencé à m'intéresser au stress, à ses mécanismes, à ses conséquences sur la santé et aux solutions à promouvoir.

Le premier choc me vint des chiffres qui me sont apparus lors de ma recherche : 53 % des salariés et 68 % des managers disent subir un stress régulier au travail, et une grande majorité d'entre-eux juge que cela a un impact négatif sur leur santé[159]. Par ailleurs, le coût du stress a été estimé à 20 milliards d'euros par an[160] en Europe, ce qui corrobore les chiffres retrouvés sur le nombre de personnes stressées par leur travail.

Le stress provient en grande partie des conditions de travail (cadences, horaires, isolement, harcèlement, problèmes relationnels, etc.), mais aussi, chez les femmes, du sentiment d'avoir une double journée de travail, du harcèlement sexuel, du manque de temps… À cela nous ajouterons le stress social : horaires à respecter pour l'école, le travail, les rendez-vous, les papiers administratifs, les transports, les courses, les embouteillages, les grèves… En plus de cela, notre société nous offre les contraintes administratives, la suspicion, les contrôles, les augmentations tarifaires et une quantité phénoménale de mauvaises nouvelles quotidiennes véhiculées par les journaux, la télévision et la radio… Nous pourrions insister en parlant de la demande constante de performances dans tous les domaines. Car les objectifs poursuivis dans les films et les publicités sont totalement utopiques : avoir un corps de rêve, être toujours au mieux de sa forme, réaliser ses tâches à la perfection,

être un travailleur, un mari ou une épouse, un père ou une mère exemplaire… C'est pourquoi le stress est souvent caché ou minimisé, même lors des consultations médicales.

Quoi qu'il en soit, tout cela nous renvoie à nos peurs : peur de ne pas être aimé, peur de se retrouver seul, peur de ne pas être à la hauteur, peur de ne pas y arriver, peur de ne pas être le meilleur… Auxquelles s'ajoutent les peurs générées par la société : peur du chômage, peur de la crise économique, peur de manquer d'argent, peur de la maladie, peur des attentats, peur du gendarme, peur de l'étranger, peur… peur… peur…

Ainsi, notre société moderne est sans aucun doute une des plus anxiogènes qui soit, alors que, si nous y réfléchissons, nous avons tout pour y vivre heureux et dans l'harmonie avec notre famille.

Du stress aigu au stress chronique

Au départ, le stress est une réponse saine de l'organisme pour faire face à l'adversité. Il provient d'une réaction archaïque du cerveau reptilien qui met en jeu le système nerveux autonome sympathique. Il a permis de sauver bien des individus qui grâce à lui ont pu faire face à des situations difficiles. De nos jours[161], nous le retrouvons lorsque nous avons un entretien professionnel important à réaliser, un examen à passer, une épreuve à surmonter… Dans ces situations, le stress est utile, voire indispensable, parce qu'il mobilise nos ressources pour nous préparer à ce qui va arriver. Mais une fois l'événement passé, le stress disparaît pour laisser la place à un retour à la vie ordinaire. Ainsi, un stress de courte durée est normal et plutôt bénéfique. Il permet de surmonter les obstacles qui se présentent dans la vie.

Le problème que nous rencontrons aujourd'hui est le stress chronique, c'est-à-dire long et prolongé, sans phase de repos ni de récupération dans l'entre-deux, et dont nous ne voyons pas la fin. Or, notre organisme n'est pas outillé pour faire face à ce genre de situation. C'est pourquoi cela va avoir de graves conséquences sur notre corps et sur notre esprit. Cela peut même conduire à des maladies, comme de nombreuses études l'ont démontré. « *Bien que la réponse comportementale et/ou biologique au stress soit*

d'abord profitable à l'individu, la persistance de l'agent stressant entraîne un "mauvais stress" et des perturbations organiques et/ou psychiques», explique le Pr A. Berthelot, de la faculté de médecine de Besançon[162].

Cependant, il est important de souligner que le stress est une réponse – une réaction souvent instinctive – qui dépend uniquement de la perception, du ressenti ou des anticipations de l'individu face à une situation donnée. Il s'agit donc d'une **interprétation individuelle *subjective* du problème.** Car pour un même événement, certaines personnes seront dans un stress intense, alors que d'autres très peu. Pourquoi ? Parce que de par son vécu, ses valeurs et ses croyances, l'individu va choisir de considérer la situation comme étant nocive ou au contraire bénigne[163].

Ainsi, **le stress commence dans la tête.** Ce point est extrêmement important à prendre en compte parce qu'il indique que la personne a toujours le choix de considérer une situation comme nocive ou bénigne. Certaines techniques permettent de prendre de la distance pour sortir du stress chronique. Il ne s'agit pas ici de «*j'en-foutisme*», mais de remettre le problème à sa juste place.

Les mécanismes du stress

Le chercheur français Henri Laborit[164] a démontré que, face à une agression, il y avait trois attitudes possibles : l'attaque, la fuite et la sidération (la personne reste sur place incapable de bouger et de se défendre). Le stress est le résultat de cette impossibilité d'agir sur le milieu. Il est le résultat de *l'inhibition de l'action*. À ces trois attitudes « animales », certains chercheurs en ajoutent pour l'homme une quatrième : la « ruse » ! Point de vue intéressant.

Le stress est une réaction non spécifique de l'axe hypothalamo-cortico-surrénalien face à toute agression physique ou psychique[165]. Ce mécanisme est responsable d'une brutale sécrétion d'adrénaline, qui place aussitôt la personne en hypersympathicotonie[166] pour être prête au combat. Puis le cortisol s'élève à son tour pour convertir les acides gras en sucres (glucose). Il mobilise ainsi tout le métabolisme glucidique pour l'envoyer là où il sera utile pour la réaction en cours.

L'élément clé du stress chronique est l'augmentation importante et prolongée du cortisol sanguin produit par la surrénale. Il prend le relais de l'adrénaline en quelque sorte. Or, une cortisolémie[167] élevée de manière persistante produit les mêmes effets indésirables qu'un traitement prolongé à la cortisone, même si elle est d'origine naturelle.

Les conséquences de cette hypercortisolémie sont multiples : baisse de l'immunité, destruction des neurones, inflammation du tube digestif, fonte musculaire, déminéralisation, retard de cicatrisation, augmentation de la tension artérielle, augmentation du taux de sucre circulant (glycémie), prise de poids et même modifications épigénétiques[168].

De nombreuses études font état de ces mécanismes. Par exemple, celle concernant l'effet du stress sur l'immunité :

- une équipe néo-zélandaise a montré que le licenciement et le chômage perturbaient les défenses immunitaires[169] ;
- une étude britannique a démontré que le stress favorisait le rhume[170] ;
- une méta-analyse portant sur environ 300 études a démontré qu'un stress aigu stimule l'immunité naturelle, mais que, lorsque le stress devient chronique, il épuise l'immunité et entraîne une immunodépression globale[171].

Les conséquences

Ces mécanismes ont pour conséquence de produire fatigue, insomnie, troubles de la mémoire, anxiété, voire déprime, contractures musculaires, palpitations, hypertension artérielle, troubles sexuels, infections, allergies, inflammations chroniques, troubles digestifs, diabète, addictions, prise de poids, perte de libido, etc.

Et, si le stress perdure encore, un certain nombre de maladies peuvent survenir. Dans ce cas, le stress ne sera pas l'élément essentiel de ces maladies, mais il en sera le facteur aggravant, voire le déclencheur.

Selon un travail effectué auprès de 1 350 femmes, dirigé par un médecin suédois, le Dr Osten Helgesson, le stress accroîtrait le risque de cancer du sein. À l'entrée dans l'étude, il demandait aux femmes – à l'aide d'un questionnaire – si elles avaient un sentiment de

stress depuis un mois ou davantage : tension, peur, anxiété, troubles du sommeil, dans un contexte de conflit à la maison ou au travail. Il suivit ensuite ces femmes durant vingt-quatre ans :

- parmi les femmes qui s'étaient dites stressées, 24 ont eu un cancer du sein et 432 n'en ont pas eu ;
- parmi celles qui ne sentaient pas stressées, 23 ont eu un cancer du sein et 871 n'ont rien eu.

Autrement dit, le stress doublerait le risque de cancer du sein. Très prudent, l'auteur demande que l'on attende le résultat d'autres études en cours avant d'en tirer des conclusions[172].

De nombreuses maladies en cause

La liste des maladies favorisées par un stress prolongé étant longue, nous ne ferons qu'évoquer les principales pathologies : les dépressions, dont des dépressions majeures[173], le burn-out (épuisement professionnel) et le bore-out (dépression par manque total d'entrain et de stimuli), les suicides, les cancers, notamment les cancers du sein[174], les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI[175]), dont la maladie de Crohn, les gastrites et les ulcères d'estomac avec possible perforation, l'hypertension artérielle, l'infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies neurodégénératives, dont la maladie d'Alzheimer, les troubles des règles, la stérilité, les allergies, l'asthme[176], les maladies de peau (eczéma, psoriasis, acné…), les maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques (SEP)[177, 178] les infections, la migraine, etc.

Un stress prolongé produit aussi des modifications épigénétiques transmissibles aux générations suivantes. Il a été ainsi démontré que le stress des victimes de l'Holocauste a été transmis à leurs enfants. De même, durant l'hiver de 1998 au Canada, les conditions météorologiques ont produit un grand verglas coupant certains villages du reste du monde. Les femmes qui étaient enceintes durant cette période ont eu des enfants présentant des modifications épigénétiques. De même, les femmes enceintes lors des événements du 11 septembre 2001 ont transmis leur stress à leurs enfants. Cela a été corrélé à un taux de cortisol plus élevé que la moyenne chez ces nouveau-nés.

L'effet d'une pensée négative

Comme nous venons de le voir pour le stress chronique, une pensée négative persistante est capable d'induire des troubles et des maladies dans le corps. La médecine le reconnaît et les a appelées « *maladies psychosomatiques* ». La conséquence est que beaucoup de médecins repoussent d'un revers de main nombre de ces troubles en expliquant au patient que « *c'est dans leur tête que cela se passe* »... signifiant par là que le traitement ne relève pas de la médecine, mais de la psychiatrie ! Or, même si ce raisonnement est en partie juste, il ne convient pas de négliger pour autant ces troubles, du fait qu'ils peuvent induire à la longue des maladies graves.

Quoi qu'il en soit, le stress est l'exemple même de la puissance de l'esprit sur le corps, notamment sur la surrénale. Car c'est uniquement ***l'évaluation subjective*** – négative en l'occurrence – du problème par l'individu qui met en route le processus. **Mais le stress dépend aussi principalement de l'anticipation par la personne des conséquences *possibles* de la situation dans le futur.** Il y a donc une combinaison de subjectivité, d'anticipation et d'imagination pour en arriver au stress. Car si le point de vue de la personne change et devient plus positif, le stress s'amendera, voire disparaîtra. Ainsi, tout commence et tout peut se résoudre par la tête.

Notons au passage qu'une personne est stressée parce qu'elle vit dans le futur... dans l'anticipation... dans l'imagination des conséquences que la situation peut produire si elle n'est pas résolue favorablement pour elle. **Or, le futur est le royaume du mental,** qui va profiter de cette aubaine pour aggraver encore l'angoisse en montrant un avenir de plus en plus terrible et angoissant. Pour que ce cycle infernal cesse, la personne doit revenir dans le présent, dans l'« *ici et maintenant* ». Alors le mental se tait et le calme revient. Le mental n'a pas de prise dans le présent.

Il est intéressant de noter que **la nature de la pensée a un rôle important dans les actions qu'elle produit sur le corps.** Ainsi, une pensée négative produit des effets délétères, contrairement à une pensée positive, qui peut induire des effets positifs comme le démontre l'effet placebo.

Les émotions négatives

Vous avez certainement remarqué que lorsque vous passez une bonne soirée, une seule remarque déplaisante peut vous perturber au plus haut point, voire gâcher votre fête. La raison en est **que les émotions négatives sont toujours perçues plus fortement que les bonnes**. Il faudrait en moyenne cinq bonnes nouvelles pour en effacer partiellement une mauvaise. La raison proviendrait de notre système de survie ancestral, qui enregistre plus facilement les mauvaises situations pour éviter qu'à l'avenir elles ne se reproduisent.

Quoi qu'il en soit, ce penchant pour les mauvaises nouvelles et les contrariétés mine la vie de beaucoup de personnes, générant colère, frustration, impuissance, anxiété, stress voire dépression.

Or, notre société est un formidable creuset de mauvaises nouvelles, que ce soit à l'échelon planétaire ou individuel. Cela est dû à notre penchant naturel à toujours placer en premier les émotions négatives. C'est à elles que nous réagissons le plus, du moins le plus rapidement, avec notre cerveau archaïque. Ce mécanisme est largement utilisé pour nous manipuler et pour nous faire avaler les plus gros mensonges. De nombreuses guerres et actions terroristes ont été et sont toujours organisées selon ce principe.

Il place les personnes dans **la peur,** ce qui est comme un acide dans le corps, qui va produire sur le plan physique de nombreuses réactions nuisibles et sur le plan psychologique la haine, la jalousie, le racisme, etc. La peur est ce qui nous éloigne le plus de l'amour. Or, nous verrons plus loin toute l'importance de celui-ci pour notre santé et notre existence.

Une insatisfaction permanente

À ces peurs s'ajoute aussi un autre phénomène: **une insatisfaction permanente.** La plupart des individus cherchent à combler ce manque par l'achat d'appareils et autres objets de consommation proposés dans notre société. Les sentiments d'amour développés pour une autre personne – le sentiment amoureux – semblent combler cette insatisfaction, mais ce n'est qu'éphémère… avant

que le sentiment d'insatisfaction ne réapparaisse. Notre société de consommation est basée sur cette insatisfaction permanente des individus. Mais une fois le plaisir de l'achat – souvent compulsif – passé, l'insatisfaction revient et l'individu recherche d'autres objets pour la combler. C'est pourquoi il cherche toujours plus de gadgets dernier cri, toujours plus de drogues, toujours plus de sexe, toujours plus de plaisirs... C'est pourquoi aussi les riches cherchent à posséder toujours plus de richesses et les puissants toujours plus de pouvoir... mais l'insatisfaction est toujours là, encore et encore...

La solution pour sortir de cette insatisfaction se trouve à l'intérieur de nous. Tout d'abord, il faut savoir reconnaître la présence de ce sentiment. Ensuite, c'est l'amour de soi-même et aussi le développement de sa spiritualité – le retour au Divin – qui permettront de transcender sa condition humaine et de combler ce vide.

Le miracle de la beauté

Il est étonnant de constater combien **nous sommes sensibles à la beauté**. La beauté d'un paysage, d'un coucher de soleil, d'un tableau, d'une œuvre musicale... ne laisse jamais indifférent. Celle-ci nous apporte toujours le calme et la joie. Nous voudrions souvent prolonger l'instant pour continuer de le savourer à loisir.

C'est pourquoi sachez apprécier et aussi renouveler ces moments de beauté. Mais sachez aussi vous entourer d'éléments beaux et agréables à regarder ou bien ne vous évoquant que de bons souvenirs. Placés dans votre quotidien, ils contribueront à apporter l'équilibre et l'harmonie dans votre être. Ils vous en imprégneront, même si vous n'en avez pas conscience.

L'effet placebo

L'effet placebo est connu de la médecine, mais n'est absolument pas utilisé, alors qu'il induit en moyenne 30 % à 40 % des résultats positifs des traitements. Nous pourrions dire qu'un tiers des améliorations cliniques, voire des guérisons, proviennent uniquement de

l'effet placebo. Malgré cela, celui-ci est souvent traité par les médecins avec mépris par le simple fait qu'il ne relève pas de la science, ni des médicaments. Il serait donc honteux et sans intérêt. Comme le résume parfaitement le Dr Christian Derouesné : « *L'amélioration obtenue par une substance dénuée d'action pharmacologique sur ce que ressent le patient (effet placebo) est une question qui sent encore le soufre*[179]. » Et le Dr Édouard Zarifian, psychiatre, auteur de *La Force de guérir*, ajoutait que « *le médecin occidental préfère nier l'effet placebo plutôt que d'encourager les recherches*[180] ». L'effet placebo n'est pourtant pas un procédé magique. Il s'agit tout au contraire d'une action saine et logique du cerveau sur le corps.

« Placebo » vient du mot latin *placere*, qui peut être traduit par « plaire ». Il signifie « je plairai », dans le sens : « je conviens », « je satisfais ». L'effet placebo se réfère à l'action psychologique positive réalisée lors de tout acte médical. C'est-à-dire que toute molécule et toute thérapie présentent, en plus de leur effet thérapeutique, un effet placebo. Les deux conjugués – effet thérapeutique plus effet placebo – donnent le résultat du traitement. Toute thérapie, tout traitement, tout soin possèdent obligatoirement une part de placebo dans leur action. C'est d'ailleurs pourquoi les études sont souvent réalisées contre placebo, afin de prouver que le remède testé présente des effets supérieurs au placebo… indiquant par là qu'il présente bien un effet thérapeutique propre.

Mais ce phénomène peut être dérangeant. Car lorsque les résultats d'une étude – médicament contre placebo – montrent, par exemple, médicament : 55 % de bons résultats et placebo 35 %, il est facile de dire que l'effet réel du médicament est de 55 – 35 = 20 % avec les effets indésirables du médicament en plus. C'est sans doute la raison pour laquelle nombre d'études actuelles opposent le nouveau médicament au médicament leader de la classe, évitant ainsi l'étude contre le placebo.

Tout a commencé avec Henry Beecher qui, dans les années 1950, a étudié « *les données de plus de 1 000 patients souffrant de différentes douleurs et ayant reçu sans le savoir un médicament placebo. Résultat : 35 % d'entre eux en moyenne ont vu leur douleur diminuer*[181]. »

Mais si la moyenne des résultats obtenus par l'effet placebo d'un traitement est située entre 30 % et 40 %, ce résultat est variable selon

les personnes et les pathologies. Il y a des cas où un placebo atteint jusqu'à 70 % d'efficacité, comme je l'ai vu sur des études portant sur le traitement des œdèmes de jambes en cas d'insuffisance veineuse. Dans le traitement de la douleur, le résultat varie entre 45 % et 75 % d'efficacité, alors que dans les migraines, il obtient entre 20 % et 50 % de résultat[182]. De même, « *25 % à 60 % des dépressifs peuvent être soignés par un produit placebo. Quant à l'action des antidépresseurs, elle est placebo à plus de 50 %*[183]. »

De nombreuses preuves

Les preuves de l'existence d'un effet placebo sont nombreuses et sans équivoque. Elles sont d'ailleurs souvent fournies par l'industrie pharmaceutique elle-même lorsqu'elle étudie l'effet d'un médicament contre placebo. Comme celle-ci qui fut réalisée pour un phlébotonique[184] qui montre les résultats remarquables obtenus avec le placebo, mais aussi avec le médicament, il faut bien l'admettre (les pourcentages indiquent les taux d'amélioration) :

- Douleurs dans les jambes :
  - 50 % avec le placebo ;
  - 83 % avec le médicament.
- Lourdeur de jambes :
  - 62 % avec le placebo ;
  - 88 % avec le médicament.
- Œdème des jambes :
  - 41 % avec le placebo ;
  - 79 % avec le médicament.
- Crampes :
  - 52 % avec le placebo ;
  - 94 % avec le médicament.

Ainsi, si les résultats du médicament sont très satisfaisants, vous noterez que ceux du placebo sont étonnants. De plus, les 62 % d'amélioration ou de disparition de l'œdème des jambes ont été objectivés par la mesure des périmètres des jambes et des mollets avant et après traitement. Il s'agit donc d'un signe *objectif* et non subjectif.

Cette étude n'en est qu'une parmi des milliers d'autres. Nous pourrions continuer avec la vitamine A (acide tout-trans rétinoïque) en applications locales sur le col utérin, qui permet de faire disparaître 43 % des lésions précancéreuses, alors que le placebo en élimine 27 %[185].

Les études CHARM[186] ont établi qu'il y avait moins de décès chez les patients en insuffisance cardiaque qui prenaient bien leur placebo[187].

Le placebo agit comme le médicament

L'effet placebo est souvent objectivable par la mesure de marqueurs comme la tension artérielle, le taux de globules blancs... Ainsi, un placebo présenté comme étant de la ciclosporine[188] provoque une diminution des interleukines 2[189], comme le fait le vrai médicament[190] !

Une autre étude a démontré que « *le seul fait d'imaginer recevoir un antidouleur (en fait un placebo) a provoqué une sécrétion d'endorphines chez les sujets placebo-répondeurs* ». L'administration d'un placebo antidouleur utilise donc des mécanismes identiques à ceux induits par les véritables antalgiques[191].

Une équipe italienne a démontré qu'un médicament placebo a produit une amélioration clinique de malades atteints de Parkinson en même temps qu'une baisse de l'activité neuronale dans le noyau sous-thalamique. Le médicament placebo a ainsi été capable d'enlever les conséquences physiques d'une baisse de dopamine (un neurotransmetteur) au niveau de certains centres du cerveau[192]. Une autre étude a montré qu'un placebo était capable de libérer de la dopamine chez des parkinsoniens[193].

Le placebo, pour réaliser son effet positif (et attendu) sur la pathologie traitée, utilise donc les mêmes voies thérapeutiques que le médicament véritable. Ce point me semble très important. Car il ouvre sur un autre champ de compréhension du fonctionnement du placebo que nous développerons au chapitre sur l'énergie.

En chirurgie aussi...

Une étude publiée en 2002 par le *New England Journal of Medicine* a porté sur 180 patients souffrant d'arthrose du genou, qui ont été répartis en trois groupes après anesthésie générale :

- le premier groupe bénéficia du traitement habituel : élimination sous arthroscopie des corps étrangers libres dans l'articulation (débridement arthroscopique) ;
- le deuxième bénéficia d'un simple lavage articulaire ;
- les patients du troisième groupe ont subi une petite incision cutanée suivie d'une simulation de débridement.

Le résultat fut fascinant. Au cours des deux ans de suivi, la chirurgie de placebo s'est montrée tout aussi efficace que les deux techniques chirurgicales en termes de douleur et sur le plan fonctionnel[194] !

Une méta-analyse[195] portant sur 39 814 patients a montré qu'un placebo administré par voie intra-articulaire ou topique (pommade) a un effet sur la douleur significativement plus important qu'un placebo donné par voie orale. Mais l'étude fait aussi état « *d'un bénéfice sur la douleur plus substantiel avec un placebo administré par voie intra-articulaire qu'avec le paracétamol oral* ». De plus, l'action du placebo augmente significativement selon l'importance de la douleur au départ.

Le dire ou ne pas le dire ?

Un autre élément incroyable fut de constater que délivrer une molécule active sans le dire minimise son effet. Ainsi, un groupe de patients a reçu de la morphine délivrée par une pompe automatique sans être prévenu, alors que l'autre groupe bénéficiait d'une injection de sérum physiologique (sans action donc) présenté comme étant un antalgique. Le résultat a montré que 6 mg à 8 mg de morphine « cachée » produisent le même résultat qu'une injection évidente de placebo[196].

Mais l'étude réalisée à la Harvard Medical School[197] (États-Unis) est encore plus troublante. Elle a montré que l'effet placebo

fonctionne même lorsque le patient sait que le produit qui lui est administré ne contient pas de composé chimique. Le terme « placebo » était même inscrit sur les flacons. Après trois semaines de traitement, les patients ont rapporté un soulagement de leur colon irritable à 59 %. Ainsi, **le potentiel thérapeutique des placebos peut être utilisé « sans mentir »** au patient, ce qui rend cette méthode très intéressante et aussi ce qui évite tous les problèmes éthiques d'une présentation erronée du traitement.

Pas tous égaux

Cependant, il semble que nous ne soyons pas tous égaux devant ce phénomène placebo. Des études semblent indiquer que des gènes pourraient être impliqués, comme celui qui gère la production d'une enzyme appelée COMT (cathéchol-O-méthyltransférase), qui intervient sur l'activité dopaminergique du cerveau, qui est elle-même impliquée dans le « *circuit de la récompense*[198] ». Or, ce circuit intervient dans l'attente du patient vis-à-vis du traitement qu'il reçoit. Ainsi, la présence de ce gène chez un individu favoriserait l'effet placebo.

Je trouve que la médecine a tôt fait de ramener l'effet psychologique du placebo à des notions simplement physiques. Car même si des gènes sont impliqués dans l'effet placebo, il est nécessaire également que l'environnement, les vécus et les croyances de la personne la confortent pour que ces gènes demeurent actifs. Sinon, des processus épigénétiques auraient tôt fait de les inactiver. Donc, l'hypothèse génétique est intéressante. Mais elle semble expliquer encore une fois le « comment », mais non le « pourquoi »...

Renforcer le placebo

Quoi qu'il en soit, il est possible (et même conseillé) de renforcer l'effet placebo. Ainsi, si le médecin croit au traitement qu'il prescrit, l'effet placebo chez son patient sera à son maximum. De même, la couleur et la taille des comprimés ont aussi leur importance. Leurs effets varient selon les indications : le rouge pour la douleur, le bleu

pour les sédatifs, le rose pour stimuler; les très petits comprimés sont jugés puissants, les gros très efficaces..., et plus un placebo est cher, plus il est efficace[199]! Les enfants induiraient un effet placebo plus important que les adultes sans doute à cause d'un imaginaire plus puissant que celui des adultes.

De plus, **l'effet placebo semble d'autant plus efficace que le traitement a été expliqué en détail au patient.** Cet élément est important pour que le patient ait confiance en son médecin et dans le traitement qu'il propose. À cet effet, il convient qu'il sache:

- pourquoi il lui est proposé ce traitement..., ce que l'on en attend;
- les explications scientifiques avec éventuellement des présentations d'études;
- les résultats obtenus, les statistiques, les expériences du médecin ou des malades l'ayant utilisé...
- les effets indésirables possibles.

Le médecin doit être le plus objectif possible. Dans ces conditions, la personne est prête à prendre le traitement, et l'effet placebo sera à son maximum. Car **il est évidemment important de cultiver un bon effet placebo**... Il multiplie les chances de guérison. Mais ne nous y trompons pas, si le remède est de la poudre de perlimpinpin, cela signifie que **c'est l'esprit de la personne, sa croyance au bien-fondé et à l'efficacité de son traitement qui réalise le résultat bénéfique obtenu.** Le placebo démontre une nouvelle fois la puissance qu'exerce la pensée sur le corps.

Avec l'effet placebo, c'est le patient qui se guérit lui-même. On comprend que cela irrite la médecine.

En poursuivant cette idée, **nous pourrions apprendre à nous soigner nous-mêmes par notre seule pensée. Car avec une pensée positive et une confiance en ses propres capacités, l'effet placebo pourrait être potentialisé et ses résultats pourraient atteindre des niveaux bien supérieurs aux 35 % reconnus aujourd'hui. Il y a tout lieu de croire que cela pourrait atteindre des sommets. Pourquoi pas les 100 %?**

L'effet nocebo

Il existe aussi le cas inverse, le cas où la personne développe *un effet nocebo* du latin « *nocere* », qui signifie « nuire ». Cet effet va lui nuire au lieu de l'aider. Un exemple est donné avec une étude portant sur un antiacide glutamique (la mémantine), qui a été effectuée contre placebo, dans la maladie d'Alzheimer. Elle a concerné 252 patients de 76 ans, traités pendant six mois. Les effets secondaires furent nombreux dans les deux groupes :

- *dans le groupe qui prenait le médicament*, il y eut 84 % de personnes se plaignant d'effets secondaires, dont 10 % ont dû arrêter le traitement ;
- *dans le groupe qui prenait le placebo*, il y eut 87 % de personnes se plaignant d'effets secondaires, dont 17 % ont dû arrêter le traitement.

Ainsi, les effets secondaires ont été plus nombreux et plus sérieux dans le groupe prenant le placebo que dans celui prenant le médicament[200]. À la vue de cette étude et du nombre important d'effets secondaires dans les deux groupes (85 % en moyenne), il faudrait s'interroger sur la manière dont les traitements ont été présentés, administrés et perçus par les malades. C'est certainement là que se trouve la réponse des nombreux effets secondaires négatifs du groupe placebo.

Quoi qu'il en soit, notons ce chiffre incroyable de 87 % des personnes qui, dans le groupe placebo, ont réussi à se rendre malades par elles-mêmes.

L'origine du placebo et du nocebo

Les effets placebo et nocebo proviennent uniquement de l'esprit. Ainsi, selon que la personne croit que le traitement est bon ou non pour elle, elle organisera des réactions organiques et psychologiques pour que cela se réalise. C'est le pouvoir de l'esprit qui permet d'atteindre des valeurs de 30 % à 40 % en moyenne, pouvant atteindre plus de 70 % dans certains cas !

Si une substance neutre est capable de créer – grâce à l'esprit du patient – un effet sur le corps et/ou l'esprit, il en est de même des médicaments actifs, des remèdes et des thérapies. L'effet placebo s'associe alors à l'effet thérapeutique, qu'il potentialise (placebo) ou minimise (nocebo).

C'est pourquoi il est indispensable que le patient ait confiance en son médecin/thérapeute et aussi dans le traitement (quel qu'il soit) qui lui est proposé. Aussi, la discussion, la présentation et les explications du médecin quant au remède ou à la thérapie proposés sont nécessaires, voire indispensables, pour générer un fort placebo. Celui-ci renforcera l'effet thérapeutique, et minimisera les effets indésirables du remède.

Ainsi, dans mon cabinet, de nombreux patients étaient réticents à l'idée de faire une chimiothérapie à cause de tous les effets indésirables possibles. Personnellement, je leur expliquais : « *Soit vous faites la chimio, soit vous ne la faites pas. Vous êtes libre. Mais ne la faites pas en vous disant que c'est un poison qui va vous faire du mal. Faites-la en y voyant une amie qui va venir vous aider contre le cancer.* » Partant de ce nouveau point de vue, les patients suivaient leur chimiothérapie le cœur plus léger. Mon impression fut aussi que les effets indésirables étaient moins nombreux. Mais je n'ai pas tenu de comptabilité.

La sophrologie et l'hypnose

D'illustres personnages se sont intéressés à l'hypnose comme Messmer, Charcot, et même Freud. Le mot « hypnose » fut donné par l'Anglais James Braid (1795-1860), en référence au dieu du sommeil en Grèce antique. La technique consiste à placer la personne dans un état naturel situé entre la veille et le sommeil. Par la parole, le thérapeute mobilise cette ressource du patient. Il cherche ainsi à dissocier l'esprit du corps, pour que la conscience de la personne devienne un observateur de la situation.

Lorsque la personne se trouve en état modifié de conscience, le thérapeute passe une induction. Nous arrivons alors à la phase de suggestion, qui peut être soit générale, comme renforcer la confiance

en soi, activer les processus de changement... soit ciblée, selon les demandes ou les pathologies de la personne. L'hypnose n'agit jamais « contre » quelque chose, mais plutôt « pour » son opposé. Par exemple, elle ne lutte pas contre une angoisse, mais elle relance la confiance en soi par des images positives. Il est aussi possible de demander à la personne en état modifié de conscience de s'imaginer comment elle sera une fois guérie, ce qui peut lancer le processus.

C'est à Alfonso Caycedo, psychiatre colombien, que l'on doit en 1960 une méthode contre le stress, dérivée de l'hypnose, qu'il a appelée « sophrologie », souvent associée au *training autogène,* qui est une méthode de relaxation profonde proche de l'autohypnose. Elle est basée sur des techniques simples de relaxation corporelle et de détente mentale. Elle permet de développer son potentiel personnel.

La puissance de l'inconscient

Dans son principe, l'hypnose considère que le subconscient est à la source de notre vie végétative, émotionnelle, affective, motrice et intellectuelle. Ainsi, nos comportements relèveraient pour 80 % à 90 % de notre subconscient. C'est ce dernier qui gouvernerait notre conscient dans la majorité des situations (*et non l'inverse*). Il fonctionne à partir de programmes provenant de nos valeurs et de nos croyances que notre éducation et nous-mêmes (par notre mode de vie, nos désirs et nos vécus) lui avons fournis. L'hypnose court-circuite le conscient en mettant la personne en état modifié de conscience. Le thérapeute peut alors dialoguer directement avec le subconscient de la personne et lui apporter de nouveaux programmes plus positifs en remplacement de ceux qui étaient perturbateurs et sources d'angoisses ou de pathologies. L'hypnose ne s'adresse pas au cerveau du raisonnement, mais plutôt au cerveau imaginatif, émotionnel et figuratif. Ainsi, l'hypnose permet de projeter des images positives à la personne hypnotisée, lui permettant ainsi de lever ses blocages et ses inhibitions.

Mais ces techniques ne fonctionnent pas sur tout le monde. Il faut que le patient le désire et fasse confiance au thérapeute, sans résister, ce qui est somme toute rassurant. Car cela montre qu'il

n'est pas possible d'obliger une personne à passer en état sophronique contre son gré. Dans les spectacles d'hypnose, si vous êtes attentif, vous verrez que le professionnel écarte volontairement (et très rapidement) certaines personnes qu'il sent réfractaires. Quant aux autres, elles vont le voir toutes prêtes à vivre cette expérience, s'abandonnant à la volonté de l'hypnotiseur, qui en profite pour leur faire faire des actions qu'elles n'auraient pas forcément désirées.

L'hypnose est « *désormais reconnue (et souvent plébiscitée). Cet état dit "modifié de la conscience", un moment suspendu entre veille et sommeil durant lequel l'activité cérébrale reste intense, s'est bel et bien révélé efficace. En effet, parmi les effets de l'hypnose sur le cerveau, des scientifiques ont mis en évidence une activation de réseaux internes (conscience de soi), une baisse de réseaux externes (conscience de l'environnement) et la modulation de circuits cérébraux de la perception de la douleur*[201] » comme l'indique le Dr Philippe Aïm, psychiatre et psychothérapeute, dans son livre *L'Hypnose, ça marche vraiment ?*[202]

Une cinquantaine d'études sur l'hypnose ont été publiées entre 2000 et 2014 qui ont démontré son efficacité « *au bloc opératoire lors d'opérations nécessitant une anesthésie locale et dans la prise en charge de la maladie du côlon irritable*[203] ». Les autres indications n'ont pas encore été prouvées, mais comme le dit Lise Loumé du journal *Sciences et Avenir*, cela « *pourrait être lié au fait que les outils scientifiques standardisés prennent difficilement en compte le ressenti et la subjectivité des patients, primordiaux dans des techniques comme l'hypnose*[204]... », ce qui constitue un des problèmes les plus épineux de toutes les médecines naturelles.

Quoi qu'il en soit, la sophrologie et l'hypnose sont aujourd'hui utilisées régulièrement dans certains services hospitaliers, notamment pour le traitement des douleurs chroniques, des angoisses, de l'arrêt du tabac, de la dépression... Elles produisent aussi des résultats étonnants sur les spasmes, les contractures, les douleurs, les saignements, l'anesthésie, l'insomnie, les troubles de la mémoire et de la concentration, etc. Elles constituent aussi une aide non négligeable pour la digestion des chocs émotionnels, la préparation à une intervention chirurgicale ou à un rendez-vous important, l'acceptation

d'un traitement, la convalescence, etc. Malgré cela, l'ordre des Médecins traîne toujours des pieds pour reconnaître cette spécialité. Mais nous en avons l'habitude.

Un dernier mot: la valeur de ces techniques dépend de la valeur... du thérapeute. Or, si l'immense majorité d'entre eux ont suivi une formation suffisante et en possèdent la compétence, il n'en est pas de même de certains (comme dans toutes les professions) qui sont de véritables dangers publics. Pour connaître l'adresse d'un «bon» hypnotiseur, suivez le bouche-à-oreille. C'est la meilleure solution.

C'est l'esprit qui fait

À la différence de la médecine classique, les pratiques hypnotiques n'agissent pas directement sur le malade, mais lui donnent un coup de pouce, une impulsion, une information nécessaire pour qu'il puisse se soigner lui-même.

Il convient de prendre conscience que ce n'est pas le sophrologue ou l'hypnotiseur qui réalise ces actions sur le corps, c'est l'esprit du patient lui-même. Le thérapeute se borne à mettre la personne en état modifié de conscience et à lui passer un ordre/suggestion. Ensuite, l'inconscient du patient prend cette information et l'exécute... C'est l'esprit du patient qui produit l'action sur son corps. C'est dire la puissance qu'il recèle et dont nous n'avons pas conscience.

Personnellement, je suis persuadé que **ce qu'il est possible d'obtenir en état modifié doit être possible à réaliser à l'état conscient**. Mais le conscient présente des blocages – des entraves – qui empêchent cette action, comme celui qui consiste à croire qu'il est tout simplement impossible que notre esprit puisse arrêter une douleur ou un saignement à lui tout seul. Ce blocage empêche ainsi l'action d'être réalisée. C'est pourquoi l'hypnose shunte le conscient pour passer directement des ordres à l'inconscient qui, lui, ne présente pas ce genre de barrage.

Une autre voie possible pour atteindre ce résultat d'une manière consciente serait de faire disparaître les blocages psychologiques

– avec « Ho'oponopono Nouveau » ou l'EFT[205] par exemple – qui entravent ces réalisations extraordinaires dont notre esprit est capable… Car ce sont ces blocages qui nous enferment dans des possibilités limitées alors que nous possédons en nous des capacités extraordinaires.

Ainsi, **l'hypnose prouve que l'esprit possède un contrôle total sur le corps.** Il est capable des plus grandes prouesses… Nous pouvons nous demander s'il y a des limites. Personnellement, je ne le pense pas. Car l'information possède un contrôle total sur la matière, comme nous le verrons plus loin. **Il est probable que nous pourrions guérir nos maladies de cette manière.** Cette capacité est enfouie à l'intérieur de chacun d'entre nous. À nous de la faire ressortir et de développer avec notre conscient (et non plus en laissant faire notre inconscient) ces possibilités extraordinaires que nous avons en nous, pour nous assurer une bonne santé, mais aussi une vie quotidienne harmonieuse.

La pensée positive orientale

Pour les Orientaux, toutes les formes de souffrance proviennent de l'esprit. L'esprit a un pouvoir total sur le psychisme, les émotions et le corps. Le lama Tulku Thondup raconte **des résultats à peine croyables obtenus par la méditation et la prière** (mantras), allant jusqu'à la disparition de cancers avancés et de crises d'appendicite aiguës[206]. Il préconise pour atteindre la guérison le développement d'images et de pensées positives. Il serait important également de croire que cela puisse avoir un effet bénéfique sur la santé. Ensuite, il faut répéter sans cesse ces pensées et persévérer, même si cela n'est pas aisé au début. Il est nécessaire pour cela créer de nouvelles habitudes.

Pour les Chinois, la répétition des idées est une notion importante. Plus elles seront simples et claires et plus elles seront efficaces. Il est préférable de n'utiliser qu'une seule idée à la fois afin de ne pas amener de confusion. Sa répétition la fera pénétrer peu à peu dans le cerveau.

Ce mécanisme de répétition finit par annihiler le cycle Ko – cycle de destruction dans les cinq éléments chinois – et le Tche, c'est-à-dire le mental, source des doutes et des peurs.

La pensée positive

Nous venons de voir avec le stress, le placebo et la sophrologie, combien notre esprit est puissant et capable d'induire des réactions très importantes sur notre corps. Mais aussi que la nature de la pensée intervient de manière importante sur les résultats obtenus : une pensée négative (stress, nocebo) induit des réactions nuisibles sur le corps et l'esprit contrairement à une pensée positive (hypnose, placebo).

Une étude a montré l'influence de l'état d'esprit sur le système immunitaire. « *Nos données confortent l'hypothèse selon laquelle les individus tendant à avoir un état d'esprit négatif ont une réponse immunitaire plus faible que ceux au style de vie positif, et ont de ce fait un risque plus élevé de maladies* », écrivent les membres du Laboratory of Affective Neuroscience de l'université du Wisconsin. Les personnes ayant une tendance négative ont une plus grande activité au niveau des lobes préfrontaux sur les électro-encéphalogrammes (EEG). Cette activité est associée à une diminution des marqueurs de l'immunocompétence : les lymphocytes NK[207]. Les connexions avec le système immunitaire existent *via* l'axe hypophyso-hypothalamo-surrénalien, l'hippocampe et l'amygdale[208].

Le bonheur, clé de la santé

Comme disait le Dr Édouard Zarifian : « *Pour guérir, il faut rêver que l'on guérit*[209]. » Dans un article intitulé « Se sentir heureux fait vivre vieux », *Le Quotidien du Médecin*[210] fait état d'une vaste étude effectuée chez les religieuses de la congrégation des Sœurs de Notre-Dame qui démontre que les émotions positives dans la jeunesse sont un gage de longévité. Il semble donc important d'avoir des vies saines et remplies de sens pour avoir des vies plus longues. Le Dr David Snowdon, professeur de neurologie à l'université du Kentucky et directeur de l'étude sur les nonnes, explique que l'optimisme « *est un état agréable qui induit très peu de stress et qui réussit bien au corps. C'est une chose de plus que les gens peuvent faire pour eux-mêmes et pour tenter de rester en bonne santé.* »

L'analyse de 160 études parue dans la revue *Applied Psychology* a mis en évidence le fait que les gens heureux avaient tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé[211]. Une autre étude, publiée en 2004, réalisée auprès de 866 personnes cardiaques suivies pendant onze ans, a montré que celles qui vivaient le plus longtemps étaient les moins dépressives et les plus positives[212]. Les études se multiplient pour prouver les bienfaits du bonheur. Ainsi, chez 3 149 Hollandais suivis pendant vingt-huit ans, le fait de vieillir heureux, satisfait de sa vie, était relié à une longévité plus grande, indépendamment des problèmes de santé passés ou existants. De même, chez 11 557 Allemands, le degré de bonheur avait influencé la durée de vie, en particulier chez les hommes et les personnes atteintes d'une maladie chronique[213]. Chez 1 739 Canadiens, le bonheur a été relié à une moindre incidence de maladies cardio-vasculaires, indépendamment des autres facteurs de risque[214]. Une autre étude, réalisée auprès de 29 173 jumeaux finlandais âgés de 18 à 54 ans, a montré que les plus heureux dans leur vie avaient moins d'accidents, moins de handicaps et moins de troubles mentaux sévères, indépendamment de leur état de santé général[215].

Ainsi, le bonheur produit de nombreux bienfaits sur notre santé. Mais qu'est-ce qui nous rend heureux ? Si nous posons la question autour de nous, nous aurons souvent la réponse que l'argent ou la célébrité rendent heureux. Mais il est bien connu que « *l'argent ne fait pas le bonheur… mais qu'il y contribue !* » Or, il semblerait que **davantage que l'argent, ce serait le bien-être qui serait la véritable aspiration de la plupart d'entre nous**. Qu'importe l'argent que nous avons, du moment que nous sommes heureux.

Le Pr Robert Waldinger, psychiatre américain et professeur à la Harvard Medical School, confirme ce dernier point de vue : « *En observant le quotidien de 724 hommes pendant soixante-quinze ans, des scientifiques de l'université Harvard se sont penchés sur la recette du bonheur. Leur verdict est tombé fin 2015 : ni la richesse ni la célébrité ne suffiraient à rendre quelqu'un heureux. La qualité des relations, en revanche, garantirait bonheur, santé et mémoire*[216]. »

D'autres études ont également démontré grâce à des analyses des ondes cérébrales que les cerveaux heureux n'appartenaient pas aux personnes ayant réussi sur le plan matériel, mais aux professionnels de la méditation[217] comme Matthieu Ricard[218].

Selon Lord Richard Layard, ancien conseiller de Tony Blair et fondateur du Centre for Economic Performance à la London School of Economics, les États devraient davantage centrer leurs actions sur le bonheur de leurs concitoyens plutôt que sur le développement de leurs richesses. Pour lui, disposer d'importants revenus ne garantit pas d'être plus heureux au quotidien. Il a également observé qu'en cinquante ans l'amélioration globale des revenus n'a pas engendré un « mieux-être » général. Lord Layard explique que des politiques sociales dont l'objectif serait d'éliminer la dépression ou l'anxiété pourraient réduire le mal-être de 20 % dans la population, alors que les politiques destinées à réduire la pauvreté n'arriveraient à réduire ce malaise qu'à hauteur de 5 %. Il a ainsi rassemblé des données provenant de divers pays qui l'ont amené à la conclusion que : « *Les États doivent mettre de côté la création de richesses pour se concentrer sur la création du bien-être*[219]. »

Ainsi, le bonheur est, selon les études scientifiques, un état non atteignable par des moyens matériels. Il est plutôt une conséquence de l'indifférence émotionnelle et de la contemplation compatissante de l'Univers. Il est plus lié à l'altruisme qu'à l'égoïsme – plus spirituel que matériel[220].

Et l'optimisme ?

L'optimisme serait sans doute aussi une des clés de la santé. Une étude réalisée sur 5 134 personnes pendant dix ans a démontré que les personnes qui voient le bon côté des choses ont deux fois plus de chances de bénéficier d'une bonne santé cardio-vasculaire que leurs comparses pessimistes[221]. Elles bénéficiaient d'une meilleure pression artérielle, de taux de sucre et de cholestérol plus satisfaisants, d'un meilleur indice de masse corporelle (IMC)… Certains participants expliquaient que, dans les moments d'incertitude, ils s'attendaient « *au mieux !* » Par ailleurs, une autre étude qui a suivi 4 989 étudiants pendant quarante ans a mis en évidence que ceux qui étaient les plus pessimistes ont eu tendance à mourir plus jeunes que les optimistes[222]…

En conclusion de toutes ces études incroyables, il devient évident **qu'être heureux est bon pour notre santé et notre longévité,** même

si nous sommes victimes de certaines pathologies. Nous pourrions ajouter que cela démontre également que **l'être humain est fait pour vivre dans le bonheur et aucunement dans la souffrance, la rancœur, la culpabilité ou autre. Le bonheur est notre raison de vivre, tout comme l'amour.** Notre être aspire de tout son cœur à ce bonheur... Celui-ci s'obtient par la réalisation de notre être et aussi le développement de sentiments supérieurs qui vont élever notre esprit... et non par la recherche des biens matériels.

Le rire et l'humour

Le Dr Kuhn, médecin américain, conseillait: « *Si vous tombez gravement malade, vous vous en sortirez mieux si vous gardez le sens de l'humour.* » Il a prouvé que le rire soulage le stress, rééquilibre les réactions immunitaires, renforce la résistance à la douleur, stimule le système immunitaire, favorise l'oxygénation du sang... Aujourd'hui, certains hôpitaux offrent des séances de thérapie par le rire animées par des clowns thérapeutes ou professionnels. Le rire a également fait son entrée dans les services de pédiatrie, avec des résultats étonnants sur la douleur, liés à la libération d'endorphines au niveau du cerveau[223]. Alors, le rire serait-il indispensable pour gai-rire?

Dans les années 1970, un journaliste souffrait de violentes douleurs dues à une polyarthrite rhumatoïde. Pour l'aider, ses amis tentaient de lui changer les idées en le faisant rire. Il découvrit alors que ses douleurs diminuaient très nettement. Il « guérit » ensuite rapidement et écrivit un livre qui devint un best-seller: *La Volonté de guérir.*

« *Les joyeux guérissent toujours* », affirmait Rabelais. Une expérience a montré que l'évolution des tumeurs cancéreuses différait chez les rats selon leur niveau de stress. Ainsi, le contrôle du stress aurait un effet anticancéreux. « *Cet effet antimitotique devrait faire réfléchir tous ceux qui soignent le cancer* », explique le Dr Patrick Lemoine, psychiatre à Lyon. Il insiste en disant: « *Ne serait-ce pas là, en associant étroitement le patient au déroulement du traitement, une manière simple d'accroître le contrôle du stress et d'augmenter les chances d'un effet placebo*[224] *?* »

Développer une pensée positive

Il est donc important de faire comme Voltaire : « *J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour ma santé.* » Ainsi, cette idée n'est pas neuve, pourtant elle est souvent oubliée, ce qui est regrettable. Elle fut reprise par Émile Coué[225] au début du XX^e^ siècle, qui fut le véritable instigateur de la pensée positive. Il aimait à se répéter : « *Tous les jours à tous points de vue, ma vie s'améliore.* » Il convient donc de voir le verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide… et de **croire que, de toute situation désagréable, quelque chose de bon va ressortir.**

Pour cela, il faut mettre de côté les aspects sombres de notre être et de notre vie pour y placer de la lumière. Car même si nous avons des défauts, nous avons aussi des qualités. Donc, plaçons ces talents en premier et ne nous arrêtons plus uniquement sur nos imperfections. Or, il faut bien en convenir : si nous ne pensons pas du bien de nous, pas grand monde ne le fera à notre place ! Donc, même si nous ne sommes pas des supermen ou des superwomen, **voyons-nous positivement, mais aussi voyons notre avenir de manière positive.** C'est là que se trouve un des secrets du bonheur.

La visualisation

La pensée positive peut être renforcée par des techniques de visualisation.

Le cancérologue américain Carl Simonton expliquait que la guérison dépend beaucoup des traitements suivis, mais aussi qu'il faut tenir compte du psychisme de la personne malade. Car il s'était rendu compte que des malades mouraient prématurément alors que d'autres avaient des survies et des rémissions beaucoup plus longues que prévu.

Certains patients arrivent à retarder l'échéance fatale en « *marchandant* » avec la mort : « *Je ne veux pas mourir maintenant, je ne veux pas m'en aller avant le mariage de ma fille, la naissance de mon petit-fils, la prochaine réunion de famille…* » Ainsi, lors d'une de mes gardes, j'ai rencontré une femme atteinte d'un cancer très

avancé. Elle avait vécu avec l'air du temps pendant les trois derniers mois, en attendant une grande réunion de famille. Cette journée arriva. L'événement eut lieu par un beau dimanche ensoleillé. Toute la famille était réunie le midi autour d'elle. Elle a mangé, bu, ri, et partagé avec tous. Puis vers 17 heures, son état s'est brusquement aggravé. Son mari, atterré, m'a appelé en urgence. Quand je suis arrivé, cette femme était allongée sur son lit, souriante. Par son regard brillant, elle m'a fait comprendre qu'elle avait atteint le but qu'elle s'était donné : assister à ce repas et revoir tout le monde une dernière fois avant de partir, dans une sorte d'adieu. Elle avait réussi à trouver suffisamment de force pour atteindre ce but. Elle s'est éteinte quelques instants plus tard, comme une bougie, à bout d'énergie, mais dans une grande sérénité.

Le Dr Simonton a pensé que « *puisque les personnes qui guérissent ou qui obtiennent de longues rémissions sont des battants qui se persuadent et se voient guéris, [il allait] apprendre à [ses] patients à devenir à leur tour des battants et des gagnants* ».

Pour lui, « *les états émotionnels et mentaux jouent un rôle significatif, aussi bien dans la prédisposition à la maladie, y compris le cancer, que dans le rétablissement de la bonne santé et la disparition de toutes les maladies* ».

Il connaissait les travaux de Robert Rosenthal sur la « *réalisation automatique des prédictions* ». Ils expliquent que **nous nous comportons toujours de manière à réaliser ce que nous pensons comme inévitable, comme l'évolution de notre maladie**. Mais aussi, ils démontrent qu'un médecin qui croit à la guérison de son malade arrive à le lui communiquer et obtient de meilleurs résultats que son confrère plus pessimiste.

Les techniques employées

Le Dr Simonton a travaillé avec des patients atteints de cancer et de sida. Pour renforcer leur psychisme, il utilisait :

- des *techniques de relaxation* ;
- des *thérapies comportementales* pour repérer les conduites et changer les croyances nuisibles du patient, surtout celles en

rapport avec le cancer, le traitement, la guérison, la vie, la mort et l'ordre cosmique ;

- des *techniques de visualisation* actives et positives. Il est possible de penser au cancer de manière réaliste ou symbolique. Par exemple, il est possible de visualiser le cancer comme un petit tas de terre (et non une grande montagne insurmontable) et les moyens thérapeutiques comme une grande pelle qui l'éliminera facilement. Tout est visualisé sous forme de symboles afin de travailler avec le subconscient. Une autre solution consiste à penser au cancer comme à un ensemble de petites cellules faibles, et donc faciles à détruire, et, à côté de cela, à imaginer les défenses immunitaires comme des gardes très puissants dotés de grands pouvoirs qui vont débarrasser l'organisme de toutes les cellules cancéreuses. Il est possible aussi de travailler sur les traitements : les personnes visualisent les médicaments ou les rayons atteignant et tuant les cellules cancéreuses, tout en apportant de l'énergie aux cellules normales. Il est possible aussi d'aller à la rencontre des cellules cancéreuses sans les traiter comme de mauvaises choses, mais plutôt comme des cellules fugueuses, en leur demandant de se remettre à communiquer avec les autres cellules, car ainsi elles guériront.

D'une manière générale, **imaginez-vous rempli d'énergie, de force et de courage, mais aussi, bien dans votre peau, à l'aise et aimé.** Un autre type de visualisation consiste à vivre une situation agréable par anticipation. Il ne faut pas hésiter à **parler à ses organes** et à leur dire ce que l'on attend d'eux. Lorsque quelque chose ne va pas dans votre corps, comme une douleur qui apparaît, donnez l'ordre de la guérir et visualisez les forces qui se mobilisent pour la faire disparaître. Enfin, d'autres se visualiseront guéris, réussissant dans leur vie… **L'idée n'est pas de se voir non malade, mais de se voir en parfaite santé, ce qui est très différent.** Car se voir non malade nous laisse toujours dans la pensée négative de la maladie. Nous restons ainsi enfermés dans le processus. Se voir en pleine santé nous fait sortir de ce mauvais pas pour projeter dans l'avenir de ce que nous voulons devenir.

La visualisation permet de se centrer sur les « *je veux* », et leur répétition fait pénétrer ses intentions au plus profond de l'être. La visualisation permet à la personne malade « *d'être son propre*

médecin». Il s'agit donc d'une méthode très intéressante, soutenant et faisant évoluer la personne malade sur son chemin de guérison. Rappelez-vous, **il n'y a pas de limites**: la seule limite, c'est votre imagination!

Ces techniques nécessitent peut-être un effort au début, mais comme le disait Sénèque: «*Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas. C'est parce que nous n'osons pas que tout devient difficile.*»

Les résultats de la visualisation

Le Dr Simonton cite le cas d'une femme atteinte d'un cancer du sein terminal malgré les traitements entrepris. La technique de visualisation lui a permis de se détendre, et six ans après elle était encore en vie et se portait bien[226]. Il semblerait que cette technique permette fréquemment une amélioration nette de la qualité de vie des personnes, mais aussi qu'elle permette de conserver une bonne activité et de prolonger la durée de vie des malades.

Donc, la visualisation positive ne garantit pas la guérison, mais il a été démontré qu'elle améliore la vie et qu'elle augmente les possibilités de guérison.

Le Dr Simonton expliquait qu'il fallait souvent consacrer beaucoup de temps à expliquer au malade et à ses proches qu'il fallait abandonner l'idée que le cancer était une maladie qui nous tombait dessus par malchance. Il fallait que la personne comprenne qu'elle avait une responsabilité dans sa maladie et que, si elle changeait son état d'esprit, elle pouvait changer le pronostic de la maladie.

Nous avons le pouvoir de guérir. La disparition des causes (physiques et psychologiques) de la maladie et les changements qu'elles imposent placent automatiquement le patient sur le chemin de sa guérison.

L'imaginaire

L'imagination est un mode de perception supérieur à celui des sens, car elle peut saisir des réalités supérieures à celles du matérialisme.

Plus perfectionnées que la pensée positive, les techniques de visualisation y ont ajouté l'imagination : se visualiser (s'imaginer) guéri, en pleine forme et éclatant de santé. Or, notre cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et l'imaginaire. Les neurones « *miroir* » permettent de se voir agir à la place de l'autre, comme dans un miroir. Ils permettent même de ressentir l'état émotionnel de l'autre. Cela développe l'apprentissage par imitation. Ainsi, lorsque nous faisons quelque chose, que nous voyons faire ce quelque chose par quelqu'un ou que nous nous imaginons faire ce quelque chose, nous activons les mêmes neurones au niveau de notre cerveau dans le même temps que l'acte réel.

Mais s'il y a conflit entre l'imaginaire et la raison (l'un croit une chose et l'autre une autre), ce sera toujours l'imaginaire qui gagnera. C'est pourquoi les films les plus terrifiants sont ceux qui montrent le moins d'horreur, laissant l'imaginaire du spectateur remplir la scène qui est simplement suggérée à l'écran.

C'est dans l'imaginaire que se fabriquent notre stress, nos peurs et nos émotions négatives, ce qui montre sa puissance incomparable. Mais utilisé positivement, il pourra avoir un effet démultiplicateur sur les chances de guérison. Car, si l'imaginaire et la raison sont en accord, les résultats obtenus seront potentialisés. Donc, si vous voulez réaliser quelque chose (projet, guérison), persuadez-vous que vous êtes assez fort pour y arriver facilement… et si votre imagination est assez puissante, vous y arriverez. Mais si la raison n'est pas en accord, elle vous apportera des doutes et de l'incompréhension qui bloqueront la réalisation de votre projet.

Une technique consiste à utiliser la **symbolique**. Ici encore, l'imagination fera que le symbole sera pris par l'esprit comme étant réel. Par exemple, vous en voulez à une personne qui est décédée, pour ce qu'elle vous a fait subir dans votre enfance. Une solution consiste à lui écrire une lettre en lui expliquant toute la souffrance que vous avez eue à cause d'elle avec tous les détails qui en découlent.

Ensuite, vous relisez plusieurs fois cette lettre à haute voix pour bien vous en imprégner, puis vous la cachetez et vous la mettez à la poste (sans adresse, elle sera détruite) ou vous la brûlez dans la campagne... Grâce à ce geste symbolique, votre esprit considère que le destinataire a bien reçu et lu votre message. Ainsi, vous vous trouverez libéré d'une grande partie de la charge émotionnelle liée au conflit que vous avez vécu avec cette personne..., ce qui est l'essentiel.

L'imagination, c'est le mouvement. Elle permet de découvrir, d'avancer, de faire des projets, de tenter, d'expérimenter... **Toutes les grandes découvertes ont été le fait de l'imagination.** La raison, quant à elle, a tendance à apporter l'indécision et l'inaction. Il est tellement plus facile et plus rassurant d'être spectateur, de ne rien changer et de rester dans nos habitudes. Mais il y a des situations où il faut bouger. C'est le cas de la maladie, si la personne désire véritablement guérir.

Bien sûr, il n'est pas obligatoire d'avoir de l'imagination pour guérir. Mais il a été démontré que **les personnes qui ont un imaginaire développé surmontent mieux et plus facilement les épreuves**: choc du diagnostic, organisation des traitements, optimisme sur leur guérison... **L'imagination est à l'origine de l'effet placebo, mais aussi des croyances et de la foi en soi-même, en sa guérison, et en la vie en général.** Et rappelez-vous que déjà l'effet placebo à lui seul donne 30 % à 40 % de chances supplémentaires de guérison. Je pense donc que l'imaginaire est un partenaire important à associer à tout projet de vie et à tout traitement.

Alors, **utilisons une « *imagination contrôlée* », c'est-à-dire une imagination que nous orienterons vers la réussite de nos projets et vers la guérison de la maladie. Nous programmerons nous-mêmes cette pensée positive, en nous aidant de techniques de visualisation et/ou de symbolisme.** Ainsi, renforcés par cette force créatrice, nous pourrons escalader les montagnes les plus hautes.

La puissance de l'esprit

Nous venons de voir un grand nombre de situations prouvant l'action de l'esprit sur le corps. Mais si vous désirez un exemple simple de cette action, faites *l'exercice du citron*. Pour cela, fermez les yeux et imaginez un citron. Vous le coupez en deux. Puis vous en saisissez une moitié que vous pressez légèrement. Du jus se met à couler. Vous portez alors le citron à vos lèvres et vous laissez le jus se répandre dans votre bouche. Vous sentez son goût ? Son acidité ? Maintenant, j'ai une question : durant cet exercice, avez-vous salivé ? Cette salivation vous démontre qu'une simple pensée (subjective) est capable d'avoir un impact sur le corps (signe objectif).

Mais aussi, si je vous demande d'imaginer le goût d'un jus de citron dans votre bouche, vous serez capable de le réaliser. Mais si je vous demande de le faire avec du jus de goyave et que vous n'en avez jamais bu, cela vous sera impossible. Car vous ne possédez pas cette information, aussi votre esprit est incapable de réaliser l'ordre que vous lui donnez. Car la goyave n'entre pas dans le champ de votre connaissance et de vos concepts.

Une expérience[227] mit en évidence que les cellules du corps restaient connectées à celui-ci même lorsqu'elles se retrouvaient séparées de lui. Ce constat fut réalisé sur des globules blancs après un don de sang. Ces cellules, qui se retrouvaient à plusieurs kilomètres du donneur, réagissaient encore aux émotions de leur propriétaire. C'était particulièrement visible lorsqu'il consommait certaines substances nocives, mais aussi lorsqu'il ressentait certaines émotions en regardant la télévision, une fois retourné chez lui. À ces moments-là, les globules blancs restés au laboratoire réagissaient immédiatement aux changements d'humeur du donneur. Cette expérience indique que **toutes les cellules du corps sont connectées entre elles et le demeurent même lorsqu'elles sont séparées.**

Les études épigénétiques ont largement démontré qu'une émotion était capable de changer l'activité (l'expression) de gènes (ainsi que probablement les mots, les sons, les fréquences, les nombres…). Dans le même ordre d'idées, il a été observé à l'Institut Heartmath (Californie), en 1990, que les pensées positives détendent la double hélice de l'ADN, favorisant ainsi la croissance et le développement, alors que les pensées négatives comme le stress ou la peur resserrent

l'ADN, ce qui bloque la croissance et le développement intellectuel. Ainsi, **nos émotions modifient la structure de l'ADN, ce qui est très important, parce que c'est lui qui conditionne le fonctionnement de l'organisme *via* les gènes et les protéines.**

Des personnes sont capables de se nourrir du prâna, comme cet ascète hindou qui aurait vécu soixante-dix ans sans boire ni manger[228], ce qui a été confirmé par une observation réalisée en hôpital pendant quinze jours. Des personnages célèbres l'ont déjà réalisé, comme Marthe Robin[229]. Il y aurait plusieurs milliers de personnes dans le monde qui ne se nourriraient aujourd'hui d'alimentation prânique. Cela n'est possible que par la force de la pensée ainsi que par une élévation spirituelle qui permettent d'atteindre cette nourriture prânique. Attention de bien distinguer la nourriture prânique et le jeûne, ce qui est totalement différent.

Certains yogis sont également capables de ralentir leurs rythmes cardiaque et pulmonaire à des niveaux très bas. Mais tout cela n'est possible que grâce à l'esprit… car l'esprit domine le corps… jusque dans des extrêmes incroyables ! Nous pouvons même nous demander s'il y a une limite au pouvoir de guérison du corps, mais aussi s'il y a une limite au pouvoir de l'esprit sur le corps ?

Action de la pensée sur les autres

Le pouvoir de notre esprit ne s'arrête pas à notre corps. Il agit également sur les autres. D'ailleurs, n'avez-vous jamais ressenti le regard/pensée d'une personne qui se trouvait derrière vous et qui vous observait à votre insu ? Comment cela serait-il possible si sa pensée était restée à l'intérieur de sa tête ? Tout au contraire, une pensée vous a été envoyée. Vous l'avez ressentie parce qu'elle vous a perturbé. Elle a agi sur vous, ce qui vous a poussé à vous retourner pour voir de qui il s'agissait.

Mais si notre pensée peut agir sur les autres, même à distance comme nous allons le voir, l'inverse est également vrai, la pensée des autres – bonne ou mauvaise – agit aussi sur nous. Nous aurons ainsi l'occasion de parler de l'action des groupes de prière sur la santé des malades, plus loin dans ce livre.

Le bonheur est contagieux

L'humeur d'une personne peut influer sur celle des autres. Nous l'avons tous constaté lors de nos rencontres avec des personnes joyeuses qui nous transmettent leur joie de vivre, et des dépressives qui nous font perdre le moral.

C'est ainsi que le bonheur est transmissible, comme l'a révélé une étude réalisée sur 4739 personnes entre 1983 et 2003. Des groupes de personnes heureuses et malheureuses ont ainsi été identifiés. Les auteurs ont alors constaté que le bonheur se propageait jusqu'au 3e niveau de relation (jusqu'aux amis des amis des amis). Ils ont même établi que, si une personne a un ami qui réside à moins de 1,6 km et qui accède au bonheur, cela augmente de 25 % la probabilité qu'elle le devienne également. Mais cet effet a tendance à diminuer avec le temps et la distance[230]. Des résultats similaires ont été observés entre époux, entre frères et sœurs, entre voisins de palier. Le bonheur est donc contagieux. Notre pensée se propage aux personnes de notre entourage proche ou plus éloigné, même si nous ne les connaissons pas.

Le 100e singe

Concernant la transmission de pensée, nous pourrions évoquer ces chiens qui attendent le retour de leur maître, même si celui-ci revient à une heure inhabituelle.

Une autre observation réalisée sur des animaux est aussi fascinante. Elle a été relatée dans le livre *The Hundredth Monkey*, *Le Centième singe*, de Ken Keyes Jr. Elle commença en 1952, lorsque des scientifiques japonais effectuèrent des recherches sur l'île de Koshima. Ils prirent l'habitude de donner à manger aux singes (des macaques japonais – *Macaca fuscata*) qui venaient les voir le midi pendant leur repas. Pour ce faire, ils lançaient des patates sur le sol devant les macaques. Ces derniers les ramassaient et s'en nourrissaient. Mais les patates ayant roulé sur le sol étaient recouvertes de sable et de poussière, ce qui les rendait désagréables à manger. C'est alors qu'une jeune femelle eut l'idée de les laver dans un ruisseau

avant de les consommer. Sur son modèle, ses congénères se mirent à faire de même. Ce qui passa ensuite fait beaucoup réfléchir. À un certain moment, tous les singes de l'île adoptèrent cette nouvelle méthode, ce qui est certes remarquable, mais explicable par le simple mimétisme. Mais cela ne fut pas tout ! Car les singes vivant sur d'autres îles ainsi que sur le continent, avec lesquels ils n'avaient aucun contact physique, se mirent aussi à réaliser le lavage de leurs aliments. Cela s'est passé comme si, lorsqu'un centième singe (nombre symbolique) eut acquis cette nouvelle habitude, tous les autres singes de la planète s'étaient mis à faire de même.

Cela démontre deux choses importantes :

- ***notre pensée ne reste pas enfermée dans nos têtes, mais irradie tout autour de nous*** et peut influencer nos congénères, même sur de longues distances. D'ailleurs, celles-ci ne semblent pas avoir d'incidence notable ;
- ***une minorité active, possédant un nouveau talent, est capable de transformer les habitudes et les modes de pensée de l'ensemble d'une population***. Il n'est pas nécessaire qu'il y ait une majorité de personnes pour faire basculer la pensée d'un groupe. Une minorité – que l'auteur évalue arbitrairement à 100 singes – est capable de faire évoluer l'ensemble.

Selon moi, le nazisme s'est imposé en Allemagne grâce à ce principe. Une minorité, aidée par la propagande, a réussi à imposer sa vision à toute la population, les épurations et la terreur se chargeant d'éliminer les récalcitrants. Il a fallu des millions de morts pour que cette même population ouvre enfin les yeux. J'ai lu un jour un article qui stipulait que ce qui était arrivé aux Allemands aurait tout aussi bien pu se produire avec les Français ou les Anglais. Je pense que cette remarque est pertinente. Nous pouvons tous être touchés si nous n'y prenons pas garde ! Le même mécanisme a permis de développer les révolutions russe et chinoise tout comme les fanatismes religieux.

Mais si cette technique a été souvent réalisée avec des idées obscures, il est tout autant possible de la mettre en marche avec des pensées élevées de compassion, d'altruisme et d'amour. Ainsi, une minorité de personnes pourrait faire basculer tous les paradigmes

de violence et de domination qui prévalent actuellement sur terre, vers une société universelle de partage, d'équité et de tolérance… À chacun maintenant d'apporter sa pierre à cet édifice.

Travaux de Masuru Emoto

La pensée non seulement agit sur le corps et sur les autres mais elle est aussi capable d'interférer sur la matière et, par là, sur notre environnement.

Masuru Emoto est un chercheur japonais qui a analysé la cristallisation de l'eau dans diverses situations. Il a commencé par comparer la cristallisation de l'eau des rivières polluées à celle de l'eau pure de montagnes. Il constata alors des résultats très différents. Ensuite, il a étudié des eaux auxquelles des pensées de différentes natures avaient été adressées. Or, selon l'intention émise, l'eau ne se structurait pas de manière identique. Des pensées d'amour donnaient des images harmonieuses contrairement aux pensées de haine ou de guerre.

Ainsi, une pensée est capable de structurer l'eau, et, selon sa teneur, la structure obtenue est différente. Lorsque l'on sait qu'un être humain est constitué de 70 % à 80 % d'eau, il y a de quoi **réfléchir à la nature de nos pensées et aussi à celle des personnes que nous rencontrons**. Ceci est un point très important à prendre en considération en cas de maladie.

C'est ainsi que des pensées positives, des pensées de joie, de beauté et de guérison auront un effet bénéfique sur l'ensemble du réseau hydrique du corps. Elles le rendront harmonieux et le placeront dans les meilleures conditions pour lancer ses processus d'autoguérison, à l'inverse des pensées négatives, pessimistes et d'échec…

Les expériences de Thelma Moss

La chercheuse américaine Thelma Moss[231] démontra grâce aux photographies Kirlian[232] que la pensée dirigée sur une feuille d'arbre accroissait sa luminescence[233].

Plus fort encore, elle constata qu'une feuille d'arbre, saine et intacte, qui allait subir une mutilation modifiait sa structure énergétique par l'apparition de trous noirs dans son rayonnement, aux endroits exacts où elle devait subir la découpe. Elle anticipait donc l'action, comme si elle ressentait la pensée, ou plus exactement l'intention, de l'expérimentateur.

Les études de Tamila Rechetnikova

Tamila Rechetnikova[234] réalisa des études en double aveugle sur l'action du magnétisme humain – par des passes, le regard ou l'intention – sur le développement de jeunes plantes. Elle constata que ces dernières suivaient les indications données par le magnétiseur (stimulation ou inhibition), contrairement aux plantes témoins qui ne bénéficiaient pas de magnétisme. Cela lui fit dire que la pensée devait contenir une énergie capable d'agir sur les organismes.

L'homme qui parle aux plantes

Don José Carmen est un cultivateur mexicain[235] qui parle à ses plantes. Il obtient ainsi des choux de 45 kilos, des pieds de maïs de 5 mètres de haut, des feuilles de blettes d'un mètre et demi, etc. Il réalise des rendements allant pour les oignons jusqu'à 110 tonnes à l'hectare, alors que la moyenne de ses collègues n'est que de 16 tonnes, cela sans pesticides et avec très peu de fertilisants (naturels). Son secret, il le dévoile facilement. Il parle à ses plantes et les écoute. Il sait quand elles ont soif, même en pleine nuit, quand elles sont malades, ce dont elles ont besoin pour se développer, etc.

L'expérience des trois bols de riz

Ce serait Masuru Emoto qui aurait proposé cette expérience qui consiste à mettre du riz dans trois bols identiques, recouverts d'eau. Vous inscrivez ensuite sur l'étiquette du premier: « Je t'aime », sur

celle du deuxième : « Je te déteste », et vous laissez le dernier bol sans étiquette. Tous les jours, prodiguez de l'affection et de l'amour au premier bol, de la haine et de l'agressivité au second, et ignorez complètement le dernier.

Après un mois, vous observerez que, dans le premier bol, le riz est jaune et que de petites bulles s'en échappent. Dans le deuxième bol, le riz a un aspect repoussant, brun foncé, et dégage une odeur infecte. Quant au dernier bol, son état n'est pas beaucoup moins répugnant que le deuxième.

Cela montre à quel point notre état d'esprit influence les éléments qui nous entourent.

L'histoire fait aussi réfléchir… aux dégâts que nos insultes et nos mauvaises pensées peuvent faire à notre entourage… et à la force incroyable de la bienveillance et de l'amour ! Or, bien sûr, l'inverse est vrai : l'état d'esprit de votre entourage à votre égard aura aussi d'importantes répercussions sur vous.

Il est possible de réaliser la même expérience avec trois feuilles de même taille, cueillies en même temps sur le même arbre. Vous les placez dans trois bacs différents et vous envoyez tous les jours des pensées d'amour à la première, de haine à la deuxième, et vous ignorez la dernière. Ensuite, observez l'évolution de ces feuilles au fil des semaines.

Effet de l'attention sur les subparticules

La physique quantique a démontré que les particules sont en fait d'énormes concentrations d'énergie. La matière n'est donc que de l'énergie concentrée. Cela indique que la matière/particule et l'énergie/vibration constituent le même élément sous deux aspects différents comme l'eau liquide et la vapeur d'eau.

Pour organiser l'énergie en particules puis en atomes, molécules, cellules et organismes, il a fallu la présence d'une information. Cette information, « *en forme* » la matière. Elle lui donne sa forme. Chacun donnera le nom qu'il désire à cette information primordiale qui a ainsi poussé l'Univers vers la vie. Nous y reviendrons. Quoi qu'il

en soit, à notre échelon, nous pouvons assimiler cette information à notre pensée. Car les physiciens quantiques se sont aperçus que la pensée de l'expérimentateur faussait les résultats des expériences… mais aussi que plus l'intention de l'expérimentateur était importante, plus l'expérience était tronquée.

Cela démontre que la pensée humaine agit sur la matière à l'échelon corpusculaire et, par là, produit aussi des actions sur le monde matériel macroscopique. Hubert Reeves[236] n'a-t-il pas dit: «*L'Univers prend la forme de mon regard*»?

Ce phénomène présente aussi un effet pervers. Car si les scientifiques recherchent des particules, des subparticules, des sub-subparticules, des sub-sub-subparticules, ils vont sans cesse en trouver, complexifiant la vision d'ensemble, alors que ce sont eux qui auront créé ces sub-sub-subparticules en pensant qu'elles existaient! Une recherche sans fin…

Les talents

Nous avons tous entendu parler de ces personnes qui possèdent des dons extraordinaires comme Mozart ou Einstein. Mais d'une manière plus pragmatique, nous connaissons:

- les sourciers, qui sont capables de trouver une source d'eau et d'indiquer sa profondeur au mètre près;
- les voyants, capables de lire notre avenir à partir des éléments du présent;
- les personnes pratiquant la communication animale;
- les médiums, capables d'entrer en contact avec des défunts.

Nous pourrions continuer cette liste à loisir avec le magnétisme, la perception des énergies subtiles, la marche sur le feu, le channeling, le calcul mental, le don des langues, les souffleurs de feu, la mémoire photographique, l'expansion de conscience, les voyages astraux, le ressenti, la vision à distance, la force surhumaine, etc.

Mais ne croyez pas qu'il faille des dons extraordinaires pour réaliser tout cela. **Tout le monde peut le faire… à des niveaux divers.** Notre esprit est identique à ceux de ces personnes aux dons extraordinaires.

Il recèle aussi ces pouvoirs hors du commun qui ne demandent qu'une bonne concentration et de la pratique pour y arriver.

Tout est là en jachère dans notre esprit... mais nous n'y croyons pas ! Cela constitue le premier obstacle à franchir si nous voulons développer ces talents : croire que nous avons ces capacités même si cela semble fou. J'ajouterai un argument de poids : pourquoi les autres y arriveraient-ils et pas nous ? Car ils possèdent les mêmes capacités cérébrales que nous. Donc, d'abord y croire, et ensuite, le vouloir, et enfin pratiquer... Ce n'est que par la pratique que tout se développera peu à peu, comme lorsque l'on apprend à jouer du violon. Cela ne se fait pas dès le premier jour. Il faut s'entraîner et encore s'entraîner tout en restant confiant. Vous ne deviendrez peut-être pas un Mozart ou un Beethoven, mais avec le temps vous atteindrez certainement un excellent niveau de réalisation.

Une autre voie pour développer ses talents consisterait à pratiquer la méditation, tel le Bouddha Shakyamuni, qui développa des pouvoirs surnaturels à travers un entraînement à l'état méditatif.

Les secrets de la plasticité neuronale

Il est vrai que certains êtres « exceptionnels » semblent avoir bénéficié au départ de prédispositions particulières pour développer leur art. Ils possédaient pourtant le même cerveau que tout le monde. Alors, qu'est-ce qui fait la différence ? C'est sans doute en premier lieu l'attirance – l'envie, l'entrain – de développer ce talent particulier. Mais ensuite ce fut l'entraînement qui leur permit de pousser leur art au sommet, comme nous l'avons déjà évoqué. Or, nous avons tous cette possibilité si nous en avons envie grâce à la plasticité de notre cerveau.

Fut un temps où je jouais du piano, je me débrouillais plutôt bien en espagnol, j'étais un bon joueur d'échecs et je pratiquais le billard avec facilité. Mais aujourd'hui, je ne suis plus capable d'aucune de ces actions. Pourquoi ? Tout simplement parce que j'ai arrêté de les pratiquer depuis bien des années. Et au fil du temps, les connexions de mon cerveau en rapport avec ces activités se sont dégradées alors que d'autres en rapport avec mes centres d'intérêt actuels se sont

développées. Chaque neurone présente des milliers de connexions avec les autres cellules cérébrales. Celles-ci se font et se défont selon l'emploi que nous en faisons. Cette capacité nous l'avons tous, et elle demeure présente jusqu'à un âge très avancé.

Aussi, si nous le voulons et si nous y mettons le temps nécessaire, mais aussi l'entraînement et l'assiduité, nous pouvons tous devenir talentueux dans une ou plusieurs disciplines. Il n'y a pas de gurus, ni de maîtres, simplement des personnes comme vous et moi qui ont pris simplement le temps de développer certaines des capacités que nous avons tous en nous. Autrefois, les Japonais consacraient leur vie à une activité, et une seule, mais ils la développaient jusqu'à la perfection.

Ainsi, nos neurones formeraient un ensemble constitué de 1 million de milliards de connexions (de synapses), qui se font et se défont selon les besoins de nos activités. C'est en demeurant actif que le cerveau de certains seniors de 80 ans et plus demeure jeune en conservant toutes leurs capacités cognitives[237]. La plasticité neuronale se développe avec les activités du cerveau. Ainsi, il a été démontré que les personnes hautement créatives ont nettement plus de connexions entre les hémisphères droit et gauche du cerveau[238]. « *Selon les dernières études en neurosciences, les connexions neurologiques déterminant notre façon d'être ne sont pas transformées par nos pensées, mais plutôt par nos émotions et sensations*[239]. »

Quoi qu'il en soit, nous avons vu que l'intelligence était sans doute liée au nombre de connexions présentes dans le cerveau. La génétique n'entre que pour une faible part dans le développement de celle-ci, qui serait davantage liée à l'éducation, à l'environnement et aux vécus de la personne. Or, comme l'intelligence, nous pouvons aussi développer nos talents en nous exerçant dessus. Car le cerveau est comme un muscle, il ne s'use que si l'on ne s'en sert pas !

De nouvelles capacités pour l'humanité

J'ai eu l'occasion de rencontrer dans les hôpitaux traditionnels chinois des maîtres de qi gong capables de réaliser des prouesses incroyables pour nous autres occidentaux. Il a fallu que je les vive

pour constater leur véracité. Il n'y a encore que quelques dizaines d'années, ces capacités étaient l'affaire de personnes possédant un don particulier. Ainsi, la télépathie comme la vision à distance (utilisée dans le projet Stargate développé par la CIA) ont été très étudiées par les différents protagonistes de la guerre froide. Elles auraient permis de repérer des bases « ennemies » qui n'avaient pas été vues par les satellites espions.

Mais aujourd'hui, le niveau vibratoire de la Terre augmentant, il s'est développé chez tous les êtres humains de nouveaux chakras et avec eux de nouvelles capacités que nous avons tous présentes en nous. Il ne nous reste qu'à les développer si nous le voulons. Nous pouvons citer :

- *nos cinq sens* habituels, qui tendent à se développer. Nombre de personnes commencent à percevoir de nouvelles couleurs ou de nouveaux sons, comme le chant des baleines ;
- *le ressenti*, qui se manifeste dans chaque situation que nous vivons et qui devient de plus en plus net ainsi que notre intuition… si nous leur prêtons attention ;
- *le sentiment d'unité* que nous ressentons pour nous-mêmes. Nous avons de plus en plus le sentiment d'être des individus de chair et de sang, mais aussi doués de conscience et de spiritualité. De même, nous avons la nette impression d'appartenir à l'humanité tout entière et non à tel ou tel pays ;
- *la clairvoyance*, qui nous indique à l'avance si nos décisions sont justes ou non, mais aussi les répercussions qu'elles pourraient produire sur notre vie et sur celle des autres ;
- *la télépathie*, que nous avons déjà tous expérimentée. Nous savons par exemple à l'avance qui est en train de nous téléphoner sans même regarder l'écran de notre mobile. Nous pensons à une personne que nous n'avons pas vue depuis plusieurs années et nous la rencontrons comme par hasard dans les vingt-quatre heures qui suivent ;
- *la téléportation*, qui peut nous faire voyager où l'on désire en esprit. Et lorsque notre cerveau critique lâchera, les détails, les odeurs et les bruits nous deviendront de plus en plus nets ;
- *la supraspiritualité*, qui nous permet d'entrer directement en contact avec le Divin sans besoin d'intermédiaire.

Tout cela est aujourd'hui à la portée de tous. Il faut simplement vouloir développer ces nouvelles capacités, lâcher ses appréhensions et ses jugements, et pratiquer, pratiquer et encore pratiquer... Mais qu'avons-nous à perdre si ce n'est un peu de notre temps ? Il faut regarder plutôt ce que nous avons à y gagner.

Les conflits psychologiques

Comme nous l'avons vu, les états d'âme d'une personne agissent sur son organisme. Parmi eux, c'est souvent la persistance d'un mal-être, comme le stress, qui finit par induire un problème de santé et favoriser certaines maladies. C'est ainsi qu'il a été démontré que l'accumulation d'événements stressants au cours de la vie provoque une diminution significative de la longueur des télomères, et donc une augmentation du risque de vieillissement prématuré[240] et de maladies.

Mais le temps de survenue de la maladie peut être beaucoup plus court dans certaines situations intenses. Ainsi, lors d'un conflit psychologique ou d'un choc émotionnel, sa violence, sa brutalité, son caractère inattendu et le fait qu'il soit vécu dans l'isolement peuvent dégénérer très rapidement en une maladie. C'est sans doute là que se situe l'origine psychologique la plus importante des maladies, notamment des maladies graves.

Le processus commence au niveau du cerveau pour très vite venir se localiser sur un tissu ou un organe déterminé (nous verrons plus loin pourquoi il se localise sur un organe précis). Donc, tout commence là encore au niveau de l'esprit. Mais face à une même situation, nous ne réagirons pas tous de la même manière : pour certains ce sera la catastrophe de leur vie, pour d'autres un événement simplement désagréable, pour d'autres enfin, ce sera sans conséquence. Sur cette observation, nous commençons à comprendre pourquoi une situation particulière va générer un problème de santé chez les uns, une souffrance passagère pour les autres et rien chez les derniers. Pourquoi, par exemple, certaines personnes vont-elles déprimer, voire déclencher une pathologie, à la suite du décès accidentel de leur chat alors que d'autres vont rapidement tourner la page ? La réponse se trouve dans les sentiments de la personne pour l'animal, dans ses émotions, mais aussi dans ses croyances, ses valeurs et ses vécus.

Mais il faut bien comprendre que **le choc émotionnel n'est aucunement la cause de la maladie. Il en est le facteur déclenchant, ce qui est très différent.** J'ai très souvent retrouvé chez mes patients un choc émotionnel survenu dans les trois mois précédant l'apparition des premiers symptômes de leur maladie. Je me rappelle que de nombreux malades – quand je leur parlais de l'hypothèse d'un choc émotionnel déclencheur – me confirmaient aussitôt l'existence de ce conflit. Leur réactivité me surprenait toujours. Et ils ajoutaient tous : « *Vous avez raison, docteur.* ***Je n'en ai jamais parlé à personne*** *mais trois mois avant le début de mon cancer, il m'est arrivé tel ou tel événement.* » Le fait qu'ils n'en aient jamais parlé à personne montre que ce choc avait été violent, mais aussi vécu dans l'isolement. Cela ne signifie pas que la personne vivait seule ou isolée. Certaines avaient une famille, un conjoint, des amis avec qui elles auraient pu parler. C'est simplement que ces personnes avaient préféré garder cela pour elles et ne le dire à personne..., ce qui constitue toujours la pire attitude à adopter face à un problème.

Ainsi, une femme d'une soixantaine d'années déclencha brutalement un cancer du sein. Lorsque je lui parlai d'un éventuel choc émotionnel déclencheur, elle me répondit aussitôt : « *Vous avez raison, docteur. Je n'en ai parlé à personne. Mais j'avais un petit ami qui est décédé trois mois avant le début de mon cancer.* » Or, cette femme que je suivais depuis des années vivait avec sa mère et ne m'avait jamais parlé d'un quelconque petit ami...

Dans la maladie cancéreuse, j'ai retrouvé une notion de choc émotionnel chez une grande majorité de mes malades, que j'évalue – sans l'avoir comptabilisé – à environ 90 %. Ce choc était survenu généralement trois mois avant le début de la maladie, voire six mois, rarement davantage. Mais, pour les autres, pour les 10 % restants, qu'en était-il ? Est-ce qu'ils refusaient toujours d'en parler (isolement) ? Est-ce que cet événement était tellement traumatisant qu'ils l'avaient refoulé dans leur inconscient et ainsi « oublié » ? Est-ce qu'ils minimisaient l'importance de ce conflit, volontairement ou involontairement ? Est-ce qu'il s'agissait d'une suite de plusieurs petits conflits du même genre et non d'un seul choc violent ? Est-ce qu'il s'agissait d'un état d'âme qui remontait à beaucoup plus loin dans le passé et qui avait perduré ? Impossible de le savoir.

Personnellement, j'ai tendance à distinguer deux situations dans le déclenchement d'une maladie :

- *un choc émotionnel* violent inattendu et vécu dans l'isolement, survenu dans les trois à six mois précédants les premiers symptômes de la maladie, ce qui semble constituer l'immense majorité des cas (90 %) ;
- *un état de mal-être persistant*, souvent ponctué de petits conflits répétitifs qui peuvent s'étendre sur des années, voire des décennies, mais qui sont toujours de même nature et qui finissent par déclencher la maladie. Dans ces situations, nous pouvons distinguer trois étapes qui se développent au fil des ans :
  - la mentalisation : la rumination, les idées fixes, l'obnubilation…
  - les troubles comportementaux : les tocs, les manies…
  - la *somatisation*, donc la survenue de maladies.

Maintenant, est-ce que des maladies peuvent survenir sans choc émotionnel ou mal-être déclencheur ? Voilà une bonne question. Personnellement, ma conviction est que la réponse est « non ». Même si nous admettions qu'il n'y a pas forcément toujours un conflit ou mal-être déclencheur (ce qui reste à démontrer), il n'en demeure pas moins qu'il existe toujours une symbolique à cette maladie.

Le facteur déclenchant

Un choc émotionnel ou un état d'âme va se fixer sur un organe déterminé. Sur le plan psychologique, **l'organe est le symbole du conflit ou du mal-être**. Ainsi, un problème d'arthrose du genou est le symbole d'une situation dans la vie de la personne où elle ne veut pas plier. Elle ne veut pas fléchir. Elle a l'impression que, si elle cède, c'est comme si elle se mettait à genoux ! Or, elle ne veut pas se mettre à genoux.

Ainsi, chaque tissu, chaque organe, chaque articulation, chaque région du corps possède une symbolique qui lui est propre, comme la peau pour les conflits de séparation, les os pour les conflits de dévalorisation, le foie pour les conflits de manque, les bronches pour

les conflits de peur de mourir, etc. **Par le biais du problème de santé, nous pouvons dire que le corps exprime une souffrance de son être intérieur plus ou moins connue et reconnue par la personne.**

L'origine des maladies

Quoi qu'il en soit, le choc émotionnel ou le mal-être prolongé va produire une sorte de blocage (notamment énergétique comme nous le verrons) au niveau de l'organe correspondant, ce qui aura pour conséquence que tous les toxiques, tous les polluants, tous les métaux lourds, tous les acides de l'organisme vont se concentrer à son niveau. Cela va évidemment entraîner des perturbations au niveau de l'organe dans un premier temps, un dysfonctionnement, des mutations génétiques, et si le choc persiste, une maladie se développera. En cas de conflits psychologiques intenses, ce processus peut être réalisé en quelques jours, voire moins selon les cas.

Ainsi, la médecine conventionnelle a raison lorsqu'elle dit qu'un problème de genou vient du fait que la personne a trop forcé sur son articulation, qu'un cancer du poumon provient du tabagisme, qu'une vésicule biliaire spasmée vient d'un écart alimentaire… Cependant, le patient peut très bien répliquer que dans le passé il a réalisé des actions similaires et que, pourtant, il n'a pas eu de problème de santé. Pourquoi cette fois en a-t-il ? Il est possible alors de parler d'un effet cumulatif des actions, de l'âge ou de l'hérédité…

Mais la réponse est que cette pathologie signale une souffrance de l'être présente aujourd'hui… qui ne l'était pas précédemment. C'est ici que se trouve la différence. C'est pourquoi, les autres fois, les erreurs de conduite n'ont rien produit sur le plan du corps et des maladies, et qu'aujourd'hui elles induisent un problème de santé.

C'est ce que j'appelle la **symbolique de la maladie**. La maladie survient cette fois-ci pour montrer la souffrance de l'être qui était absente les autres fois. L'organe, les écarts alimentaires, l'hérédité, le tabagisme… ne sont que les moyens par lesquels elle va induire une pathologie pour tenter de faire comprendre à la personne – par la symbolique – la souffrance sous-jacente de son être.

Nous pouvons dire que l'encrassement de l'organisme fait le « lit » de la maladie et que le choc émotionnel conditionne le lieu de la maladie (là où l'encrassement va se concentrer) et aussi le moment de son déclenchement.

Je me rappelle un patient qui était venu me consulter pour une grosse sciatique. Il était chauffeur routier. Or, les problèmes lombaires sont reconnus comme « maladie professionnelle » dans cette activité. J'aurais donc pu en rester là. Mais lorsque je l'ai interrogé sur le problème qui se passait dans sa vie au moment de la consultation, cet homme m'a expliqué qu'à cause de son travail il n'était pas souvent chez lui, et que sa femme en avait assez de cette situation. Elle lui avait même posé un ultimatum lui donnant le choix « entre elle et le camion », selon son expression. Lorsque cet homme est venu me consulter, il était en plein dilemme. Or, un problème de colonne vertébrale symbolise une difficulté dans le choix de la direction à prendre dans sa vie ! Ainsi, les soins physiques pour cette lombalgie étaient bien sûr importants, mais tant que cet homme n'aura pas fait son choix, le problème lombaire reviendra sous une forme ou une autre.

Le cycle des conflits

Il faut savoir que le conflit déclencheur d'une maladie n'est jamais un coup de tonnerre dans un ciel bleu. Il est tout au contraire la résultante d'une longue série de conflits analogues mais négligés par la personne.

Tout commence par un petit conflit qui a été minimisé puis rejeté. Il est ainsi passé dans l'inconscient sans être résolu. Quelques années plus tard, le même conflit réapparaît dans une situation différente mais similaire quant à son fond. Il a suivi le même chemin que le premier : vers l'inconscient. Puis des conflits analogues de plus en plus puissants vont se produire dans la vie de la personne afin qu'elle prenne conscience que quelque chose ne va pas dans sa vie, que son être intérieur est en souffrance. Mais si tous ces rappels ne sont pas entendus, le conflit va alors s'engrammer dans le corps, sur un organe précis, représentant la symbolique de la souffrance sous-jacente. Quelqu'un a dit « *ce qui ne s'exprime pas s'imprime* ». Je ne connais pas le nom de cette personne mais elle avait raison. Lorsque

l'on refuse d'entendre les petits appels, alors un gros apparaît comme pour dire : « *Alors, tu as compris ? Il y a quelque chose qui ne va pas en toi. Écoute la souffrance de ton être. Tu as quelque chose à faire ou à changer dans ta vie...* »

Ainsi, la maladie serait une sorte de dernier rappel de la vie pour indiquer un problème dans l'harmonie de son être, mais aussi que, pour guérir, il va falloir changer. Mais je m'empresse d'ajouter que **ce rappel n'est en aucune façon une sanction ou une punition**, comme nous le verrons au chapitre « spiritualité ». C'est simplement le signalement d'un problème négligé dans son existence.

L'origine première du conflit

Le premier conflit, le *primum movens* de ce cycle des conflits, peut s'être produit :

- *durant cette vie (incarnation),* ce qui est généralement assez simple à déterminer. Cela peut correspondre à un conflit de la prime enfance, de l'éducation, de l'école, de déboires amoureux, d'échecs scolaires, de séparations, etc. ;
- *durant l'accouchement,* qui est une épreuve autant pour l'enfant que pour la maman. Les accouchements prolongés, douloureux, les césariennes... sont autant de chocs possibles pour l'enfant ;
- *durant la vie fœtale.* Tout ce que vit la maman sera vécu aussi par l'enfant. À cela s'ajoutent les questions comme « *Est-ce que je garde l'enfant ?* », « *Que va dire le père ?* », « *L'enfant sera-t-il normal ?* » qui, bien que logiques, inquiètent autant la mère que l'enfant ;
- *dans les lignées familiales* (du père ou de la mère), comme l'analyse la psychogénéalogie. Ainsi, une femme qui s'appelait Marie, ne trouvant pas de mari (sans jeu de mots) à son goût, a décidé d'avoir un enfant. Elle choisit alors un géniteur et éleva son enfant seule. Or, en remontant l'arbre généalogique de la famille paternelle, furent retrouvées deux femmes qui s'appelaient respectivement Marie et Marie Andrée, qui furent aussi des femmes célibataires... Hasard ? ;
- *dans une vie antérieure.* La personne revenant avec un « karma » provenant d'une vie antérieure que la personne doit résoudre dans

cette vie. Cette notion a été beaucoup développée dans certaines religions comme le bouddhisme ou l'hindouisme, où elle est très liée aux sentiments de punition et de justice rendue par le Divin. Je pense que cette vision est fausse. Pour moi, le karma (mot que je n'aime guère, mais que j'emploie pour la compréhension du lecteur) n'est rien d'autre *qu'un programme psychologique erroné provenant de vécus négatifs d'une vie antérieure* et qui va attirer vers la personne des situations analogues. Ce programme peut être effacé comme une croyance ou une valeur limitative provenant de l'éducation de cette incarnation.

Ces origines premières des conflits peuvent parfaitement expliquer les maladies infantiles qui nous semblent illogiques, voire injustes.

Quelle que soit l'origine première, le processus du cycle des conflits est toujours le même.

De plus, la plupart des conflits présentent à la fois une origine dans l'existence actuelle, dans la lignée familiale et dans une ou plusieurs vie antérieure. Ce sont les mêmes... En effet, quand un être décide de s'incarner, il va amener avec lui, un ou plusieurs programmes psychologiques défectueux qu'il a développés dans une ou plusieurs vie antérieure. Il vient d'ailleurs sur terre – entre autres – pour les résoudre et les effacer. Pour ce faire, il va sélectionner une famille présentant les mêmes problématiques que lui afin de se trouver dans les conditions idéales pour réaliser son projet d'élimination de ces mémoires. Et bien sûr, ces programmes erronés amèneront dans sa vie présente des situations du même acabit que celles de ses ancêtres et de ses vies antérieures puisqu'elles ont toutes une origine semblable.

Ainsi, les conflits de la vie présente, des lignées généalogiques et des vies antérieures sont généralement identiques. Ceux-ci peuvent être résolus indifféremment par un travail psychologique sur les conflits présents, un travail psychogénéalogique ou un travail sur les vies antérieures. Le résultat sera le même: élimination du programme erroné, ce qui est l'essentiel.

Trouver la symbolique d'une maladie

La conscience ne parle que par des symboles.

Les maladies sont des appels de la conscience pour faire comprendre à la personne qu'elle présente un conflit interne à résoudre. La conscience, après avoir tenté en vain de passer le message à travers des situations désagréables, a décidé de « taper » plus fort en amenant une maladie dans le corps. Celle-ci correspond symboliquement au problème à résoudre. Mais comment faire pour comprendre ce symbole ? Plusieurs clés le permettent.

◗ 1er indice : le choc émotionnel déclencheur.

- *Le choc émotionnel déclencheur peut être :*
  - un choc émotionnel violent. Il est survenu généralement dans les trois mois (voire les six mois… rarement davantage) précédant l'apparition des premiers symptômes ;
  - un choc émotionnel plus doux (mal-être), mais prolongé… Il est donc plus ancien et ainsi plus difficile à trouver ;
  - quelquefois, aucun choc n'est retrouvé. Peut-être n'y en a-t-il pas (très peu probable) ou la personne refuse-t-elle toujours d'en parler ?
- *Le choc émotionnel explique :*
  - l'origine du problème psychologique sous-jacent que l'être intérieur essaie d'exprimer depuis longtemps au travers de situations désagréables et que la personne a toujours refusé d'entendre ;
  - qu'il faut changer quelque chose dans sa vie pour retrouver son harmonie intérieure.
- *Problème des conflits en balance.* Cela se manifeste en plusieurs étapes :
  - un conflit déclenche un trouble de santé ou une maladie ;
  - la résolution du conflit participe à la guérison de la maladie ;
  - puis, réveil du conflit, qui se trouve ainsi réactivé, ce qui déclenche une récidive de la maladie ;
  - suivi quelque temps plus tard d'une nouvelle résolution du conflit ;

- puis récidive du conflit... maladie... solution... guérison... récidive du conflit... etc.;
- ce phénomène se rencontre par exemple dans les infections urinaires récidivantes, les récidives de cancers, les crises allergiques, les poussées de polyarthrite, etc.;
- il indique qu'à chaque fois le conflit n'est résolu que superficiellement, mais absolument pas en profondeur ni en totalité.

◗ 2e indice : la maladie.

La maladie est un bon indicateur symbolique du problème. Chacune possède sa signification, par exemple :

- *l'arthrose* indique une rigidification dans sa vie;
- *les maladies auto-immunes* correspondent à des anticorps fabriqués contre l'organisme lui-même. Cela peut indiquer une sorte d'autopunition ou d'autolimitation;
- *les maladies cardio-vasculaires* peuvent indiquer que la circulation (évolution, avancement) dans sa vie n'est pas fluide... peut-être que la personne s'impose des obligations ou des règles qui l'empêchent d'exprimer son être intérieur;
- *les allergies* sont souvent des indicateurs de résistance, de refus de faire quelque chose qui permettrait pourtant de poursuivre son chemin d'évolution.

◗ 3e indice : l'organe atteint.

Tous les auteurs de livre sur le « décodage biologique » ne sont pas d'accord sur le sens symbolique à donner pour l'atteinte de tel ou tel organe particulier. Cela pourrait peut-être s'expliquer par le fait que chaque organe est composé de *plusieurs tissus* (glandes, canaux, graisse, peau, muqueuses, nerfs, vaisseaux sanguins, ganglions...). Il y aurait alors un sens symbolique englobant *l'organe* dans sa généralité auquel s'ajouterait le sens symbolique *du tissu* atteint. Les deux explications se compléteraient.

Quoi qu'il en soit, voici quelques exemples de conflits retrouvés fréquemment (mais non obligatoirement, je le rappelle) :

- *La colonne vertébrale* est le gouvernail de la vie.
  - *cervicales* : refus de regarder sur les côtés ou de baisser la tête ou de s'incliner;

  - *dorsales*: en avoir plein le dos, avoir le dos large, faire le dos rond;
  - *lombaires*: insécurité, peur de l'avenir.
- *L'estomac*: conflit de quelque chose qui reste sur l'estomac, qui n'arrive pas à passer.
- *Le foie*: conflit de peur de manquer... de nourriture, d'argent, d'amour, de reconnaissance...
- *Le gros orteil*: sentiment de perte du contrôle de sa vie.
- *Les os*: grave conflit de dévalorisation.
- *La peau*: conflit de séparation.
- *Le poumon*: conflit de peur de mourir.
- *Le sein,* chez une femme droitière non ménopausée:
  - *sein droit*: problème avec ou pour le partenaire;
  - *sein gauche*: problème avec ou pour les enfants (à défaut avec les parents).
- *Les voies biliaires*: conflit de rancœur ou de rancune.

◗ 4e indice: la latéralité.

La latéralité du problème de santé sur le corps est aussi importante:

- *côté droit*: aspect masculin. Problème avec ou pour son fils, son père, son grand-père, etc.;
- *côté gauche*: aspect féminin. Problème avec ou pour sa fille, sa mère, sa grand-mère, etc.

Ainsi, selon que ce soit la hanche droite ou la hanche gauche qui est touchée par une arthrose par exemple, le type de conflit est identique, mais la personne en cause dans le conflit est différente.

La latéralité peut également être en rapport avec l'expression de l'aspect masculin ou féminin de l'être qui n'arrive pas ou que la personne n'autorise pas à s'exprimer.

◗ 5e indice: la localisation sur le corps.

Une arthrose indique une rigidité sur ses positions. Celle-ci peut atteindre en théorie toutes les articulations du corps. Alors pourquoi va-t-elle toucher un genou plutôt qu'une vertèbre lombaire ou une hanche? Pourquoi un eczéma s'installe-t-il sur les mains plutôt que sur le visage ou les doigts? Ainsi, *en plus* de la symbolique de la

maladie générale (arthrose ou allergie par exemple), il faut rechercher le sens symbolique de la région du corps touchée.

Prenons le cas d'une impotence fonctionnelle. Selon son positionnement sur le corps, la signification ne sera pas la même. Ainsi, la localisation sur :

- *les jambes* : peut indiquer un refus d'avancer ou d'aller vers les autres ;
- *la colonne vertébrale* : peut indiquer une difficulté dans le choix de la direction à prendre dans sa vie ;
- *les mains* : peut indiquer une difficulté à donner (main droite) ou à recevoir (main gauche) pour un droitier ;
- *les genoux* : indique un manque de flexibilité dans ses décisions ou avoir le sentiment que si l'on cède on va se mettre à genoux.

De même, pour un eczéma, la localisation est importante. Par exemple, si l'eczéma touche le *visage*, il s'agit d'un conflit en rapport avec ce que l'on montre aux autres. Il indique un conflit entre son identité et le « paraître ».

◗ 6e indice : la situation présente.

Une maladie n'apparaît jamais par hasard à un moment précis de l'existence. Elle est déclenchée bien sûr par un choc émotionnel, comme nous l'avons évoqué. Mais il est tout de même intéressant de faire le point sur ce qui se passe durant cette période particulière de sa vie. Y a-t-il des tensions dans la famille, dans le couple, dans le travail ? A-t-on des difficultés à créer ou à développer son entreprise ? Souffre-t-on d'incompréhension ou de manque d'amour ? Ces éléments sont aussi de bons indicateurs de la raison pour laquelle la maladie s'est développée.

Le décodage biologique

Ainsi, plusieurs indices permettent d'appréhender la symbolique d'une maladie ou d'un problème de santé. Beaucoup de livres sont actuellement en vente sur le sujet. Mais rappelez-vous que tous les auteurs ne sont pas d'accord sur le sens symbolique à accorder à tel ou tel problème de santé. Aussi, informez-vous, **mais surtout ne**

prenez que ce qui fait écho en vous. Car si les explications que vous entendez ou que vous lisez ne produisent pas de réaction en vous, il y a fort à parier qu'elles ne soient pas justes… du moins pas justes pour vous. Donc, mettez-les de côté et continuez à rechercher une autre explication à votre problème de santé.

Il est fréquent d'entendre parler de « *décodage biologique* » pour exprimer la symbolique des maladies. Cette expression aurait été employée par Christian Flèche en 1993. Personnellement, je préfère parler de « symbolique des maladies », ce qui me semble plus clair. Quoi qu'il en soit, beaucoup d'auteurs œuvrent sur le sujet, comme Gérard Athias, Jacques Martel, Claude Sabbah, Salomon Sellam, Marc Fréchet, Philippe Lévy, Laurent Daillie… dont certains sont très décriés.

Le chef de file de ce « décodage » fut le Dr Ryke Geerd Hamer, un médecin allemand, qui a rassemblé ses expériences dans son livre *La Médecine nouvelle*. Mais, si son travail sur la symbolique fut remarquable et mériterait d'être étudié en détail, le traitement qu'il proposait était désastreux. Car pour lui, l'origine de la maladie est liée uniquement au choc émotionnel, et sa solution apporte à elle seule la guérison (pas besoin d'autre traitement), ce qui constitue une position très dangereuse pour les malades. De plus, c'est confondre « *cause* » et « *facteur déclenchant* », ce qui est loin d'être la même chose. Il a d'ailleurs été condamné par la justice française pour avoir induit des patients en erreur et ainsi provoqué leur décès.

Mais la symbolique des maladies puise sans doute ses racines dans les travaux du Dr Georg Groddeck[241], pour qui **toutes les maladies étaient psychosomatiques du fait de l'implication de l'inconscient dans leur genèse.** Il indique déjà en 1923 que **« *plus le conflit intime de l'être humain est profond, plus les maladies seront graves* ».** Par la suite, Carl Gustav Jung a démontré les liens existant entre le corps et l'esprit.

Les symptômes sont des messages

Les symptômes et les maladies sont donc des messages envoyés par notre conscience pour nous indiquer une souffrance à l'intérieur de notre être. Le langage utilisé est symbolique. À nous de le comprendre. Ces troubles de santé sont présents uniquement pour cela.

Lorsque la personne aura compris le message et **surtout qu'elle aura fait ce qu'il faut pour suivre ce que lui exprime sa conscience,** alors le symptôme n'aura plus sa raison d'être et il pourra disparaître. C'est un peu comme lorsque vous recevez un message d'urgence: «*Il faut réaliser ce travail pour demain. C'est urgent.*» Une fois que vous l'aurez lu et aurez réalisé le travail demandé, le message peut être détruit. Il n'est plus utile!

Le double sens de la maladie

Au travers de ce que nous venons de voir, nous pouvons en conclure que toutes les maladies – de la plus simple à la plus grave – présentent une double cause et donc un double sens:

- *une cause physique*: inactivité, mauvaise alimentation, pollution, hérédité, tabagisme, etc.;
- *une cause psychologique*: une souffrance de son être. L'endroit du corps explique par la symbolique la nature du mal-être ou du problème sous-jacent. Nous pourrions dire que **la maladie provient d'un déséquilibre dans la vie de la personne et que, symboliquement, elle indique où il se trouve.**

Le traitement doit ainsi tenir compte de ces deux aspects impérativement:

- *physique* avec des remèdes conventionnels et/ou naturels. Mais aussi un changement de mode de vie de la part du patient, comme déjà évoqué;
- *psychologique*, en prenant conscience de son mal-être et **en le résolvant**. Mais ce dernier point, qui est pourtant essentiel, est très souvent négligé. Car peu de personnes sont prêtes à donner un sens symbolique à leur maladie. Beaucoup prennent cela comme une information intéressante mais sans plus. Parmi elles, seul un petit nombre entrevoit qu'elle est essentiel et qu'il leur faut trouver une solution à ce problème si elles veulent véritablement guérir. **Cela nécessite de changer, de modifier leur point de vue, d'abandonner certaines décisions, de changer leurs raisonnements... ce qui demande une volonté, en premier lieu, mais aussi un effort... Mais c'est là que se trouve le prix à payer**

pour leur guérison. C'est du moins ce que leur conscience leur demande. Et si elles le réalisent, cela va produire obligatoirement un changement dans leur mode de pensée... un changement bénéfique qui les mènera sur la route de la guérison et du bonheur.

Personnellement, je pense que le grand nombre de maladies chroniques que nous connaissons aujourd'hui dans le monde est lié à l'ignorance et à l'incompréhension du sens symbolique de leur pathologie par les personnes malades. Ces dernières sont soignées sur le plan physique, mais aucunement psychologique. Si bien que leur mal-être intérieur persiste et entretient leur maladie. Car cette dernière est là uniquement pour que la personne prenne conscience de sa souffrance intérieure, et, tant que cela n'aura pas été réalisé, la maladie persistera (maladies chroniques) ou reviendra sous une forme ou une autre (rechute, récidive).

La souffrance

La souffrance est malheureusement fréquente lors des maladies. Mais il faut bien comprendre qu'elle n'est pas obligatoire, du moins pas complètement. Elle dépend en premier lieu de la vision de la maladie par le patient... Certains considèrent leur problème de santé comme étant une catastrophe, alors que d'autres le gèrent plutôt bien, considérant que ce n'est qu'un accident de la vie et que leur esprit est supérieur à leur souffrance. C'est ainsi que nous ne sommes pas tous égaux face à la douleur. À problème semblable, la douleur ressentie sera différente selon les individus.

Or, la souffrance a un effet pervers. Car elle focalise le malade sur son corps... lui indiquant par là que son problème est bien dans ses organes et non aussi dans son esprit. « *Si mon problème vient du conflit que j'ai avec mes parents, c'est pourtant bien dans mon corps que je souffre !* » Ce mécanisme est d'ailleurs renforcé par la médecine conventionnelle, qui ne s'occupe que du corps de la personne et aucunement de ce qui se passe dans sa tête... ou si peu ! « *Si vous avez mal, c'est à cause de l'arthrose dans votre hanche* », « *Si vous avez du diabète, cela vient d'un gène provenant de votre père diabétique* », « *Si vous avez une rhinite allergique, c'est à cause des pollens* », « *Si*

vous avez une grippe, c'est parce que vous avez attrapé le virus qui sévit actuellement». Ainsi explique-t-on toujours la maladie par des agents extérieurs (ce qui nous évite de nous remettre en question). Or, j'ai connu beaucoup de patients qui avaient de l'arthrose et qui n'en souffraient pas, des personnes avaient les gènes du diabète et pourtant elles n'en faisaient pas. De même, les pollens et les virus de la grippe sont présents partout, pourtant tout le monde n'est pas allergique ou infecté. Comment l'expliquer ? Il est juste de dire que cela dépend de l'état général de la personne, sans doute aussi de ses habitudes (mode de vie), voire de son hérédité, mais il ne faudrait surtout pas oublier le sens symbolique de la maladie..., qui explique pourquoi la maladie touche telle personne, sur tel organe, à ce moment précis de sa vie.

Ensuite, la maladie ne se développe que parce que la personne n'a pas voulu résoudre les conflits que la vie – ou plus exactement leur être – lui a envoyés dans le passé. Le conflit s'est alors inscrit dans son corps, comme nous l'avons évoqué. **Mais si elle avait accepté de résoudre ces chocs émotionnels, au lieu de les négliger, cela lui aurait évité l'arrivée de la maladie.**

Et si le malade voulait tomber malade ?

Nous pouvons aussi nous poser la question de savoir si la personne n'a pas laissé volontairement entrer la maladie en elle pour éviter de se remettre en question parce que :

- la maladie va lui permettre que l'on s'occupe d'elle, qu'on l'aime, qu'on la choie. C'est le *bénéfice de la maladie*. Il est quelquefois difficile de guérir ce genre de personnes, parce que, tout simplement, elles ne veulent pas guérir... Car, si elles guérissent, elles ne bénéficieront plus de ces attentions. Ainsi, pour elles, c'est l'arthrose, la pollution, les germes... qui sont responsables de leur maladie, et elles, elles sont des victimes que l'on doit aider et consoler ;
- la maladie va permettre d'accuser les autres. «*Je suis tombé malade à cause de toi, de notre séparation, du conflit que j'ai avec toi.*» Le but est bien sûr d'essayer de culpabiliser l'autre

afin qu'il change, « *car c'est à lui de changer et non à moi* », « *C'est lui qui a tort et moi qui suis une petite colombe toute blanche de pureté* ». Le patient se positionne en victime parce qu'il pense que cette attitude lui évitera d'avoir à se remettre en question et surtout de résoudre son problème sans rien avoir à changer dans sa vie, ni dans les décisions qu'il a prises. Malheureusement pour lui, ce comportement n'arrangera rien du tout, tant en ce qui concerne la maladie que son mal-être. Avec cette conduite, il est perdant sur toute la ligne.

Dans les deux situations, l'origine du problème est toujours présentée comme extérieure, ce qui évite une remise en question de soi-même, de ses choix et de ses décisions. C'est tellement plus simple ! Mais malheureusement, cela va induire la persistance de la maladie, son aggravation ou sa récidive sous une forme ou une autre… La guérison totale ne pourra pas avoir lieu. Mais la personne veut-elle véritablement guérir ?

Une déprogrammation

Lorsqu'il m'arrive de sentir quelques signes précurseurs d'une grippe ou d'un problème articulaire, je fais aussitôt le point des nombreuses activités que j'ai en cours et en prévision… et je m'aperçois vite qu'il n'est pas question que je tombe malade, sinon je ne pourrai pas réaliser mon programme. Alors, je dis à mon corps de manière très autoritaire : « *Je ne veux pas tomber malade !* » Il se peut que j'appuie cette déclaration de la prise de quelques remèdes naturels. Mais ceux-ci sont destinés davantage à montrer ma détermination de ne pas être malade qu'à guérir le problème à la source. D'ailleurs, il m'est arrivé fréquemment de ne rien prendre et de ne faire que cette simple affirmation pour obtenir le résultat escompté. Il fallait parfois que je renouvelle plusieurs fois cette déclaration pour bien enfoncer cette décision dans mon esprit et par là dans mon corps. La plupart du temps, le résultat était au rendez-vous… je ne tombais pas malade ou très légèrement. Cependant, je recherchais toujours la raison symbolique qui avait déclenché la maladie et je m'attelais à la résoudre.

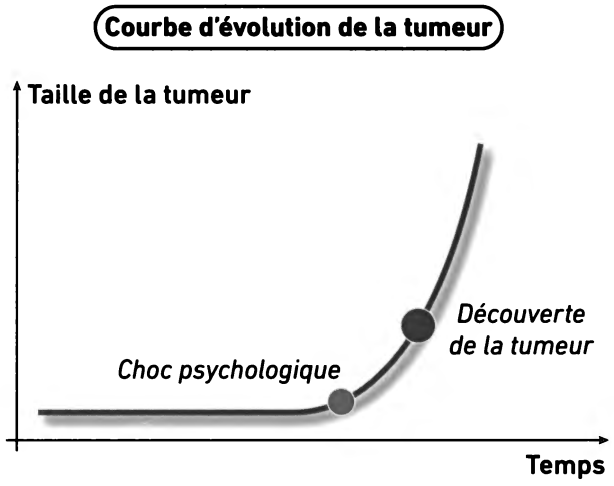
C'est pourquoi il est bon de se lancer quelquefois des affirmations du genre : « *Je ne veux pas avoir de cancer dans ma vie... ou de maladies cardio-vasculaires, de maladie d'Alzheimer, etc.* » Cela indiquera votre volonté à votre conscience...

Bien sûr, ces phrases présentent une négation (« je ne veux pas »), ce que certains auteurs réprouvent, disant que notre conscience n'entend que les phrases affirmatives. C'est en effet préférable. Il est toujours mieux de demander ce que l'on veut, et non ce que l'on ne veut pas. Mais dans ce cas particulier, je suis actuellement en bonne santé et je ne désire pas tomber malade... ce qui est différent lorsqu'une personne est malade et désire recouvrer la santé. La situation est inversée. Il est vrai que j'aurais pu dire « *Je désire demeurer en bonne santé* ». Mais « *Je ne veux pas tomber malade* » fonctionne (du moins pour moi), alors pourquoi se compliquer la vie ?

Le problème de l'âge du début d'un cancer

Je me suis longtemps interrogé sur l'âge du début d'un cancer. Car celui-ci est souvent diagnostiqué dans les trois mois (quelquefois six) après la survenue d'un choc émotionnel. Or, pour la médecine conventionnelle, le temps d'évolution d'un cancer avant son diagnostic est beaucoup plus long, de l'ordre de plusieurs années... Ces deux visions ne cadrent donc pas ensemble.

Après mûre réflexion, je pense qu'en effet la première cellule cancéreuse a été réalisée plusieurs années avant la découverte du cancer. Mais pendant tout ce temps la tumeur est restée quiescente, c'est-à-dire qu'elle n'a guère évolué ou simplement de quelques centaines de cellules. Puis, au moment du choc émotionnel, elle s'est réveillée, et son évolution est devenue fulgurante, comme l'indique la courbe ci-dessous.



Là encore, le plan physique a fait le lit de la maladie, mais c'est un choc émotionnel qui l'a déclenchée. Je représente souvent notre mode de vie délétère (alimentation, pollution, tabac, alcool, hérédité) comme un baril de poudre et le choc émotionnel comme la mèche qui va mettre le feu à ce baril.

Lors d'autopsies, il est fréquent de retrouver différents cancers latents comme à la prostate chez l'homme ou au sein chez la femme… qui ne sont pas la cause du décès et qui n'ont jamais fait parler d'eux durant la vie de la personne. Ces cancers étaient présents mais inactifs. Mais si un choc émotionnel était survenu sur un de ces organes, la maladie cancéreuse aurait alors véritablement démarré.

Au total

Nous avons vu que toutes les maladies, même celles qui pourraient sembler insignifiantes, comme un petit bouton sur le nez, présentent une double origine : physique et psychologique (symbolique). C'est pourquoi il convient de distinguer :

- le stress ou la pensée négative, comme le pessimisme, qui fait le lit de la maladie. Ils préparent le terrain à la survenue d'un problème de santé comme le font le surpoids, la sédentarité, la mauvaise alimentation, la pollution… sur le plan physique ;

- le conflit psychologique qui déclenche la maladie. C'est lui par sa symbolique qui indique où (sur quel organe ou tissu) et quand la maladie va débuter.

Sur le plan psychologique, le traitement va s'intéresser à éliminer ces éléments, sources de pathogenèse, avec des outils comme :

1. **Un état d'esprit joyeux,** en mettant de l'optimisme, de la joie, de l'humour, du rire et du bonheur dans sa vie quotidienne. Cette humeur se développera doucement afin de devenir une habitude. C'est sur elle que seront établies les fondations qui permettront de conserver ou de recouvrer la santé. Elle est faite de petits riens qui s'additionnent et qui contribuent à amener de la lumière dans son existence.

2. **La pensée positive,** par la répétition de formules développant la croyance en soi et en sa guérison, comme l'a montré Émile Coué. Mais cette pensée doit préférer des affirmations comme « *Je veux être en bonne santé* » plutôt que des négations comme « *Je ne veux plus être malade* ». La raison en est simple : la conscience pourrait se poser la question : « *Mais s'il ne veut pas être malade, qu'est-ce qu'il désire en définitive ?* » Donner une phrase affirmative comme : « *Je veux être en bonne santé* » ne laisse pas d'ambiguïté :

- cette pensée positive renforcera *l'effet placebo* – croire en ses traitements –, ce qui est toujours bon à prendre, car il réalise en moyenne 35 % des guérisons ;
- cette pensée sera elle-même accentuée par *la visualisation* : se voir en parfaite santé, se voir marchant dans la campagne avec le vent soufflant sur notre visage, les odeurs de fleurs emplissant nos narines, l'air pur entrant dans nos poumons… Plus la visualisation sera précise et riche en détails, mieux elle sera enregistrée par l'esprit ;
- la pensée positive peut aussi être appréhendée avec certaines techniques comme l'hypnose ou la sophrologie, voire aussi la méditation.

3. **Le conflit déclencheur et la symbolique de la maladie.** Il convient aussi de rechercher :

- La présence d'un conflit déclencheur qu'il conviendra de résoudre, ce qui amènera la personne sur le chemin de la guérison… Les traitements physiques (conventionnels ou non) feront le reste sur le plan physique.

- Le sens symbolique de la maladie. Il faudra le comprendre et l'intégrer. Mais il conviendra aussi de réaliser les changements qu'il indique dans sa vie (mode de vie ou manière de penser) afin de guérir totalement. Le symbolisme peut être trouvé grâce :
  - Au conflit déclencheur, qui est très souvent présent dans les mois précédant le début de la maladie.
  - À l'organe atteint. Chaque organe possède un sens symbolique. De nombreux livres l'expliquent, comme *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, de Michel Odoul[242].
  - À la situation de la vie de la personne au moment où la maladie est survenue.
  - À une psychothérapie, un travail en PNL, le décodage des maladies sont quelques exemples de thérapies qui permettent aussi cette compréhension du symbole.

Devant une situation donnée, certaines personnes se mettront en stress intense, voire présenteront un choc émotionnel, alors que, pour d'autres, ce ne sera qu'un simple aléa de la vie. La différence de ressenti provient de fonctionnements, de programmes psychologiques, de vécus, de croyances, de valeurs qui feront pencher la balance d'un côté ou de l'autre… **Ainsi, tout se passe dans l'esprit. Et c'est dans l'esprit que cela doit être défait.**

Nous allons voir maintenant certaines thérapies qui permettent de retrouver les mécanismes responsables de la maladie, de les annuler, voire de les transformer en éléments positifs pour la personne.

Les thérapies conventionnelles

Face aux troubles psychologiques, pour ne pas dire psychiatriques, la médecine conventionnelle a élaboré un certain nombre de médicaments : anxiolytiques, somnifères, antidépresseurs, neuroleptiques, etc., qui sont efficaces mais réservés aux cas graves ou du moins évolués. Elle a mis aussi au point des thérapies agissant sur le psychisme. Je n'en citerai que quelques-unes parmi les plus importantes :

La psychanalyse, fondée par Sigmund Freud, médecin autrichien (1856-1939), qui a ainsi opéré une véritable révolution au début

du XX^e siècle en établissant la prédominance de l'inconscient et de son rôle dans nos attitudes. Ses travaux ont porté sur l'interprétation des rêves et des mots employés ainsi que sur l'importance de la sexualité dans le comportement des individus. D'autres écoles ont repris ces thèmes par la suite en leur donnant souvent d'autres interprétations.

Une phrase du célèbre psychanalyste Lacan résume les buts de cette thérapie: *L'objectif de la psychanalyse est la compréhension de soi; et la guérison, quand elle survient, est un bénéfice de surcroît.* La psychanalyse est un travail en profondeur sur la personnalité, le fonctionnement et les blocages psychologiques d'un individu.

Les psychothérapies réalisent plutôt des actions ponctuelles sur un symptôme, une souffrance, un comportement ou un trouble de notre personnalité. Ces thérapies sont rapides. Elles ne nécessitent généralement que quelques séances, voire quelques mois, selon l'importance des symptômes. Parmi elles, nous pouvons distinguer:

A. *Les psychothérapies de soutien* qui sont indiquées pour résoudre des problèmes passagers comme accompagner la personne au long de ses processus d'adaptation face à une situation conflictuelle. La consultation commence par une écoute attentive des problèmes et ensuite par la pose de questions et des conseils pour aider la personne à trouver les ressources qui lui permettront de résoudre et de surmonter la situation. Une fois l'autonomie retrouvée, les séances sont espacées, voire stoppées.

B. *Les thérapies comportementales et cognitives* demandent une participation active du patient. Car il va devoir apprendre des techniques nouvelles, pour gérer son temps, son stress, ses émotions, mais aussi pour l'aider à la prise de décision. Des méthodes de relaxation sont ainsi utilisées. Toutes ces techniques permettent de diminuer, de modérer et de remettre à leur juste place les situations et les émotions souvent vécues dramatiquement ou de manière disproportionnée. Ces techniques permettent de se détendre, d'adopter un comportement plus positif, de relativiser ses problèmes, de les gérer différemment et de leur trouver une solution.

C. *Les thérapies analytiques* font un travail en profondeur sur la personnalité. Elles recherchent les conflits et autres problématiques antérieurs à une situation conflictuelle. L'émergence et la

mise en évidence de ces processus permettent de comprendre les raisons des déséquilibres psychologiques et comportementaux, ainsi que la répétition éventuelle des conflits. Cette découverte permet d'organiser des moyens pour gérer et remédier à ces attitudes et autres situations conflictuelles.

D. *Les thérapies familiales* réunissent la personne malade et sa famille : son conjoint ou ses enfants, afin de leur permettre de communiquer et ainsi de mieux se comprendre mutuellement. Cela facilite l'adaptation de l'ensemble des membres d'une famille aux différentes situations conflictuelles rencontrées. Ces échanges sont source de grand réconfort et d'amour partagé.

Des thérapies de l'être

D'autres thérapies furent aussi développées qui ont le mérite de s'intéresser à l'être humain dans une grande globalité touchant aussi parfois au spirituel.

L'analyse transactionnelle aidera à réfléchir sur les solutions d'une situation désagréable et à équilibrer notre décision en tenant compte de ce qui se passe à l'intérieur de nos trois « moi », qui sont :

- notre « enfant » intérieur, qui est la zone de l'énergie vitale, de la créativité, des émotions et des désirs profonds. Il convient de lui demander ce qui nous ferait vraiment envie ;
- notre « parent » intérieur, qui correspond à la partie de notre personnalité qui gère nos valeurs : ce que nous considérons comme étant bien et mal. Il convient de lui demander de nous indiquer ce qui lui semble juste de faire dans la situation présente ;
- notre « adulte » intérieur, qui gère la vie quotidienne. Il nous dira comment il ressent notre vie actuelle et les dispositions qui lui semblent intéressantes à prendre pour remédier au problème.

La solution retenue devra tenir compte de ces trois aspects afin de les satisfaire tous les trois, sinon la décision ne tiendra pas et sera donc inefficace. Cette technique permet de faire ressortir des décisions solides sans avoir à tout changer dans notre personnalité.

La psychologie transpersonnelle est née en Californie dans les années 1970. Elle intègre quatre dimensions à l'être humain : physique, émotive, mentale et spirituelle. Elle donne à nos expériences une signification au-delà de notre ego, une signification plus universelle. Elle aide aussi au développement de l'intuition et de la méditation pour accéder à l'harmonie, entrer en contact avec l'énergie et le grand mouvement universel. C'est là son point fort. La psychologie transpersonnelle nous remet à notre place dans le grand jeu cosmique, ce qui permet de relativiser nos problèmes. Mais si nous sommes extrêmement petits, cela ne signifie pas que nous sommes insignifiants. Car nous sommes tous des joyaux uniques. Il n'y a pas deux individus identiques dans tout l'Univers. Nous sommes tous différents, et c'est à cause de cette différence que vous avons tous besoin les uns des autres !

Cette thérapie s'inspire également de la « Roue de Médecine » des Amérindiens, qui enseigne que **l'autre est notre miroir** : les qualités que l'on reconnaît chez l'autre sont celles que nous nous connaissons. Il en est de même de ses défauts. Les gènes et les souffrances que l'autre produit sur nous correspondent à nos propres insuffisances, à nos points faibles ou négatifs, qu'il nous faudra modifier ou intégrer.

La bibliothérapie

Lors de mes consultations, il m'arrivait souvent de conseiller la lecture de certains livres à mes patients, comme *La Prophétie des Andes* de James Redfield, *La Vie après la vie* du Dr Moody, *Nous sommes tous immortels* de Patrick Drouot, *Message des hommes vrais au monde mutant* de Marlo Morgan, etc. Cela remonte maintenant à pas mal d'années. Si je consultais encore aujourd'hui, il est certain que j'aurais réactualisé cette liste. Mais ceux que je viens de citer constituent tout de même des références dans leur domaine.

Aujourd'hui, cette pratique est utilisée par de nombreux psychothérapeutes et coaches pour leurs patients, comme le Dr Maurice Corcos, psychiatre, directeur du département de psychiatrie de l'adolescent et de l'adulte jeune à l'Institut mutualiste Montsouris (Paris), l'explique dans un article « Lire, c'est rencontrer un frère[243] ». Il a ainsi interrogé près de 500 personnes pour savoir si

elles avaient déjà lu un ouvrage qui leur ait été psychologiquement bénéfique. Il en a retiré « *deux sources d'étonnement : "Les interviewés ont peu cité la littérature médicale, mais déclaraient avoir changé grâce à la lecture de Paulo Coelho, par exemple, et surtout des romans." Autre surprise : 90 % auraient volontiers accepté des conseils de lecture de la part de leur médecin* ».

Aujourd'hui, les livres sont parfois supplantés par les documentaires, les films ou les interviews, diffusés à la télévision ou sur le Net. Cependant, le format papier garde toujours son pouvoir… sa magie ! Car le lecteur le lit à son rythme et n'hésite pas à revenir en arrière pour revoir des paragraphes ou des chapitres mal compris.

Je suis heureux d'entendre parfois des personnes me dire que la lecture de certains de mes livres leur a été conseillée par leur thérapeute comme *Ho'oponopono Nouveau*, *AORA au quotidien*, *Les 3 Secrets de l'Univers* ou encore *Connectez-vous au pouvoir infini de l'Univers*… et peut-être un jour *La Médecine spirituelle*, qui sait ? Cela m'indique que mon travail a été (est) utile au moins à quelques-uns, ce qui me pousse à poursuivre.

Un jour, j'ai reçu un e-mail d'une lectrice de mon roman *Projet Humana*[244], qui est à la fois ludique et initiatique, revisitant l'histoire de l'humanité au travers des mythes et des légendes, dévoilant aussi le dessous des cartes de l'époque actuelle ainsi que l'avenir de l'humanité. Cette personne m'indiquait qu'elle était porteuse d'un cancer du sein et que la lecture de mon roman (qui n'a rien de médical) lui a fait comprendre que sa maladie ne lui était pas arrivée par hasard, mais aussi qu'il y avait toujours de l'espoir. Cet e-mail m'a fait un plaisir immense. Et, rien que pour cette femme, cela valait la peine d'avoir écrit ce livre.

Quoi qu'il en soit, **la recherche personnelle, qu'elle se fasse par l'intermédiaire de livres, de documentaires, d'articles de journaux, de conférences ou autres, est un élément important pour son évolution personnelle mais aussi pour la compréhension du sens de sa maladie et de sa raison d'être sur Terre.**

Je conseille de commencer par lire les documents avec son cœur et ensuite de les analyser avec sa raison. Et, si les deux s'accordent pour dire que c'est juste, alors il est temps d'incorporer ce nouveau concept dans sa vie.

Les remèdes naturels

Les thérapies non conventionnelles présentent un grand nombre de remèdes capables d'agir sur le psychisme comme:

- *les plantes*. Il existe des plantes contre l'anxiété ou l'insomnie (valériane, passiflore, mélilot, aubépine...), contre la dépression (griffonia, millepertuis), contre la fatigue intellectuelle ou le stress (ginseng), etc.;
- *les huiles essentielles* comme celle de lavande pour les états anxieux et les troubles du sommeil;
- *les fleurs de Bach*, qui agissent sur les états d'âme, mais aussi sur les programmes responsables de troubles comme les phobies, la jalousie, l'hyperémotivité, la psychorigidité, etc.;
- *l'homéopathie*, qui agit autant sur le terrain physique que psychologique;
- *les oligoéléments* comme le complexe cuivre-or-argent contre les états de déprime;
- *les nutriments* comme le magnésium, qui agit sur le stress, le tryptophane sur le moral, les vitamines B sur les troubles psychologiques, etc.[245]

À ceux-là s'ajoutent des thérapies – nous en avons évoqué certaines – qui sont remarquables, comme nous allons le voir.

La programmation neuro-linguistique (PNL)

La PNL est née en 1973 de deux chercheurs: Richard Bandler et John Grinder. Le moteur qui a lancé leur recherche fut une question: «*Qu'est-ce qui fait que certaines personnes obtiennent des résultats exceptionnels, rapides et durables?*» Ils ont alors étudié et observé minutieusement les grands communicateurs dans des domaines tous différents. Ces travaux leur ont permis de révéler une sorte de structure dans la psyché humaine. À partir de cela, ils ont développé un ensemble de techniques et d'outils de communication et de changement pour faciliter l'atteinte de nos objectifs. Car pour eux, «*toute personne dispose en elle de toutes les ressources nécessaires pour opérer ces changements*».

Le nom de PNL résume à lui seul la méthode :

- « *P* » *pour programmation* : parce qu'à partir des expériences que nous vivons pendant notre enfance, mais aussi dans le ventre de notre mère, voire plus loin encore, nous générons des programmes de fonctionnement. Au fil du temps, ceux-ci deviennent des processus inconscients. Nous les appelons souvent « automatismes » ou « habitudes ». Ces programmations sont engrammées (gravées) dans notre cerveau, et nous finissons par les considérer comme naturelles, comme allant de soi, alors qu'elles peuvent être bloquantes, limitantes, voire nuisibles pour nous. C'est pourquoi il est important de les débusquer, de les mettre en évidence et de les supprimer. Inversement, nous pouvons donner à notre cerveau des nouveaux programmes qui vont nous valoriser ou nous aider, dans certaines situations conflictuelles par exemple. Ainsi, **nous pouvons déprogrammer et reprogrammer notre cerveau à loisir** ;
- « *N* » *pour neuro* : car tous les comportements que nous programmons sont le résultat de processus neurologiques. Mais *nous pouvons gérer nos émotions* et choisir notre état interne, notre état d'âme, pour être concentré, attentif, détendu, combatif, sans peur, confiant… comme nous le désirons ;
- « *L* » *pour linguistique :* nos comportements se manifestent au travers de notre langage verbal et non verbal (notre attitude, notre regard, nos mimiques, nos postures…). Ils révèlent nos opinions, nos sentiments, nos désirs… mais ils sont différents selon les personnes. Aussi faut-il apprendre à communiquer pour se faire comprendre de son entourage.

La PNL enseigne comment l'autre est différent de nous, comment il possède d'autres valeurs que les nôtres, d'autres points de vue, d'autres motivations… alors que nous avons tendance à lui prêter notre jugement, notre interprétation, nos croyances et nos valeurs.

Les croyances et les valeurs

Chacun de nous possède plusieurs croyances qui sont des programmes inconscients provenant de notre éducation (familiale, scolaire, universitaire, religieuse), de nos expériences et de nos

vécus. Comme nous l'avons évoqué, certaines peuvent être positives, comme « *Tu as du talent. Toi, tu t'en sortiras toujours !* », ou négatives, comme « *Mon pauvre garçon tu es nul. Tu n'arriveras jamais à rien dans ta vie !* » Ces dernières seront sources de souffrances (car l'être intérieur ne peut s'épanouir) et de choix erronés : la personne choisissant toujours les situations, les professions ou le conjoint qui confirmeront qu'elle est nulle et qu'elle ne fera jamais rien de bien dans sa vie. Il est donc très important de repérer ces programmes injustes et délétères pour les transformer en éléments valorisants.

Dans toute éducation, il y a toujours transmission de croyances. Les parents transmettent ainsi leurs propres peurs à leurs enfants, tout en essayant souvent de faire le contraire. Par exemple, si vous avez peur des orages et que vous dites à votre enfant : « *N'aie pas peur de l'orage !* », que va-t-il se passer dans la tête de l'enfant ? Il va se dire : « *Si Papa ou Maman me dit : "N'aie pas peur", cela signifie que je pourrais avoir des craintes de l'orage, et donc qu'il est dangereux et que je devrais avoir peur.* » Et alors l'enfant développe une peur des orages, alors que son parent tentait de la lui éviter. L'effet obtenu est l'inverse de celui escompté.

Combien de fois ai-je entendu dans mon cabinet des parents dire à leurs enfants : « *N'aie pas peur du docteur, il ne va pas te faire de mal !* » Le résultat est généralement catastrophique. Ce genre de réflexion est merveilleux pour plomber une atmosphère !

Il y a de nombreux autres exemples de croyances. La croyance religieuse en est une, il faut en avoir conscience. Elle guide nombre de nos choix et décisions. Une autre très fréquente consiste à « *être toujours gentil* ». La conséquence est que ces personnes ne savent pas dire « *non* », ce qui leur procure bien des désagréments dans leur vie. Mais il y en beaucoup d'autres comme « *Il faut travailler dur pour gagner sa vie* », « *On ne peut pas tout avoir* », « *Il faut souffrir pour être belle* », « *Le bonheur, ce n'est pas pour moi !* », « *Il ne faut pas montrer ses émotions* », « *Il faut toujours rester dans l'ombre. Ne pas se montrer. C'est la sécurité* », etc.

Les valeurs, quant à elles, correspondent à ce que nous plaçons en priorité dans notre vie, comme, par exemple : « *Dieu est au centre de ma vie* », « *Ma famille passe en premier (avant moi)* », « *Si les autres sont heureux, je suis heureux* », « *Ma parole vaut tous les serments* »,

«*Je dois toujours paraître en forme, en bonne santé et heureux*»... Certaines valeurs peuvent paraître justes, et ainsi il convient de les garder afin de les vivre et de voir où elles vont nous mener... D'autres semblent injustifiées, et il convient de les effacer pour en placer de plus positives ou plus justes que nous aurons choisies.

Les deux cerveaux

Selon la PNL, nous posséderions tous deux cerveaux:

- *le cerveau gauche* est le cerveau du raisonnement, qui serait davantage utilisé par les hommes. Il correspond au conscient, à la logique, au rationnel, à l'organisation, au temporel... et au côté droit du corps;
- *le cerveau droit* est le cerveau de l'intuition, qui serait davantage l'apanage des femmes. Il correspond à l'inconscient, à la globalité, à l'intuition, à la créativité, à la quête de sens, à l'accueil, à l'intemporel... et au côté gauche du corps.

Quel que soit notre sexe, nous sommes tous capables d'utiliser ces deux cerveaux, voire de basculer de l'un à l'autre, ce qui est pratique en cas de problème: le gauche raisonnant, le droit apportant son intuition, et les deux faisant la synthèse.

Notons également que ces notions de cerveaux droit et gauche sont purement symboliques. Cela ne signifie pas que les hommes se servent surtout de l'hémisphère cérébral gauche et les femmes de l'hémisphère droit. La différence vient du *câblage* existant dans le cerveau, c'est-à-dire des connexions entre les neurones, qui sont différentes chez les hommes (cerveau gauche) et chez les femmes (cerveau droit), mais les structures du cerveau, quant à elles, sont identiques pour les deux.

L'usage différent de ces «cerveaux» serait la source des nombreuses incompréhensions de langage entre les deux sexes, comme cela a été très bien décrit de manière humoristique dans le livre *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*[246].

Mais ce câblage qui correspond à la plasticité neuronale n'est pas immuable. Il dépend de l'imprégnation hormonale, de l'âge,

de la prise de médicaments (hormonaux surtout), des chocs émotionnels, etc. Ainsi, les hommes se servent de leur cerveau gauche jusqu'à l'andropause et du cerveau droit ensuite, chez les femmes, c'est l'inverse…

Si le cerveau droit correspond au coté féminin, ce phénomène a été modifié avec l'usage des hormones : pilules, traitements hormonaux divers, qui a fait « basculer » le cerveau des femmes du côté gauche, le faisant fonctionner alors comme celui des hommes. Les femmes ont ainsi perdu une part de leur féminité, mais ce processus leur a permis de gagner leur place dans notre société (très masculine). Inversement, les hommes ont souvent perdu une part de leur dominance gauche du fait des hormones cachées (perturbateurs endocriniens) dans l'alimentation et les boissons. La baisse de la fertilité masculine en est une conséquence. Mais d'un autre côté, les hommes commencent à développer leurs talents artistiques, leur intuition, leur émotivité… provenant de leur cerveau droit. Alors posons-nous la question de savoir si la frontière des sexes ne serait pas en train de s'effilocher pour peut-être disparaître dans le futur ? Est-ce que la vie n'utiliserait pas la pollution que nous avons créée (pilule, hormones, polluants, perturbateurs hormonaux) pour conduire vers une humanité plus unie où les clivages hommes-femmes disparaîtraient, mais aussi où tous les humains pourraient se servir de leurs deux cerveaux à la fois… décuplant ainsi les capacités de leur esprit ?

Les quatre personnalités

De plus, la PNL a séparé ces cerveaux en deux parties, ce qui a permis de détacher quatre grandes personnalités chez les êtres humains :

- *Cortical gauche : l'expert* (les résultats). Il a besoin de réalisation et d'affirmation. C'est un décisionnaire. Il est direct, logique, cartésien, rapide et déteste perdre son temps. Il veut des résultats. Le traitement médical qui lui sera présenté devra être rationnel et rapide.
- *Limbique gauche : l'organisateur* (les méthodes). Il désire la sécurité. Pour cela, il est raisonnable et prudent. Il est également

précis, méticuleux, ordonné et organisé. C'est une personne calme et fidèle. Il sera plus porté vers les traitements naturels comme l'homéopathie.

- *Cortical droit: le visionnaire* (les contacts humains). Il a besoin de la reconnaissance. Il s'exprime avec enthousiasme et passion. Il a la pensée globale et synthétique. Il a le goût du grand, du beau et du risque. Il recherchera l'ordonnance médicale la plus simple possible!
- *Limbique droit: le communicateur* (les idées). C'est une personne de contact, tournée vers les autres. Elle comprend intuitivement les émotions des autres. C'est une personne chaleureuse et sensible qui ne sait pas dire « non ». C'est le contact médecin-malade qu'elle privilégie plus que l'efficacité du traitement.

Il se peut que vous vous reconnaissiez dans un de ces types, mais la plupart du temps nous sommes composés de trois ou quatre d'entre eux dans des proportions variables. Cependant, il est toujours intéressant de regarder le type dominant et éventuellement le type sous-dominant (le second) qui nous correspondent. Cela nous éclaire sur nos fonctionnements.

Nous pourrions continuer cette description des personnalités avec *l'énnéagramme*, qui approfondit encore cette recherche sur le fonctionnement psychologique des individus. Il serait issu d'une tradition plusieurs fois millénaire provenant des soufis, des Pères du désert. Il décrit 9 personnalités:

1. le perfectionniste;
2. l'altruiste;
3. le battant;
4. le romantique;
5. l'observateur;
6. le loyaliste;
7. l'épicurien;
8. le chef;
9. le médiateur.

La pyramide de Basedow

L'être humain présente plusieurs niveaux de besoins bien définis par la pyramide de Basedow. Lorsqu'un niveau est atteint, il se dispose à obtenir le suivant et ainsi de suite. Ce sont, par ordre croissant:

- les besoins physiologiques: nourriture, boisson, air...;
- les besoins de sécurité;
- les besoins d'appartenance;
- les besoins de reconnaissance;
- les besoins de réalisation.

La société idéale devrait être capable de satisfaire à tous ces besoins à la fois chez tous les individus.

Les émotions sont des indicateurs

Les émotions indiquent si nos besoins de survie et de bien-être sont satisfaits. Notons qu'il existe des personnes qui ne sentent rien parce qu'elles ont appris (consciemment ou non) à réprimer leurs émotions.

Une émotion apparaît toujours dans un contexte. C'est pourquoi il est important d'enregistrer son ressenti du moment: est-il bon ou mauvais? S'il est bon, il ne faut pas hésiter à poursuivre sur ce chemin. Mais, s'il est mauvais, il faut stopper et se poser la question: «*Qu'est-ce qui me rendrait heureux?*» Alors réfléchissez à tous les éléments, tous les changements, tous les projets qui vous rendraient heureux. Ensuite demandez-vous aussi ce que vous attendez pour les mettre en place. Il n'est pas nécessaire de tout changer d'un seul coup. Vous pouvez aussi procéder par étapes, progressivement.

La technique SCORE

La technique SCORE, mise au point en PNL, consiste à **se questionner afin de repérer son état interne**, source d'un ressenti désagréable, de trouver les moyens de le surmonter pour atteindre l'objectif que nous nous sommes fixé:

- « *S* » *comme symptôme* : mes sentis et mes ressentis. Qu'est-ce que je pense de moi et/ou de la situation présente ? Est-ce que je vais y arriver ? Est-ce que je me sens coupable ou dévalorisé ?
- « *C* » *comme cause* : quels sont les éléments responsables, les raisons, les événements ? Stress, surcharge de travail, conflit…
- « *O* » *pour objectif* : Qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce que j'attends ? Quelle est ma priorité ? Nous avons trop souvent tendance à négliger ce point : nous nous sentons mal, nous le savons. Nous voulons que cela change, mais nous ne savons pas ce que nous voulons précisément ! L'établissement d'objectifs précis aide à les atteindre. Vous pouvez aussi hiérarchiser ces objectifs s'il y en a plusieurs : par lequel je commence… et ensuite.
- « *R* » *comme ressources* : De quoi ai-je besoin pour atteindre cet objectif ? Les qualités, les soutiens, les informations, les compétences… Établissez la liste de tout ce dont vous avez besoin.
- « *E* » *comme effet* : Quand j'aurai atteint mon objectif, quelle conséquence cela aura-t-il sur ma vie, sur mon entourage et mes proches ? On regarde les effets positifs.

Cette technique est à la portée de tous. Elle constitue une excellente méthode pour rechercher une motivation, ancrer la réussite dans le futur et ainsi sortir des ornières de la vie.

Une consultation en PNL

Lorsqu'une personne arrive avec une problématique à une consultation de PNL, le thérapeute va rapidement poser avec elle le problème, afin de le remettre à sa juste place, en rechercher les causes (mêmes anciennes) et trouver les solutions et les ressources que la personne possède pour surmonter ce problème. Généralement, la personne ressort de la consultation avec à la fois l'explication et la solution en poche !

Mais d'une manière générale, au travers de la communication entre moi et l'autre, nous apprenons à communiquer entre moi et… moi, entre mon conscient et mon inconscient. J'apprends à connaître mes valeurs, mes besoins *réels*, mes croyances (que je me suis construites), bref mes fonctionnements. C'est cela aussi que permet la PNL.

Un élément dérangeant, les algorithmes

Un algorithme est au départ une méthode pour résoudre un certain type de problèmes. Cela a donc de bons côtés. Ainsi, l'étude d'un algorithme concernant l'interprétation des électrocardiogrammes (ECG) permettrait de détecter à l'avance certaines pathologies cardiaques[247] chez les individus. Mais aujourd'hui, ce processus est en train de se transformer en un outil de surveillance mais surtout d'anticipation de nos activités et de nos besoins futurs avant même que nous en ayons conscience, ce qui devient intrusif et donc dérangeant.

Les algorithmes sont aujourd'hui utilisés sur la population générale pour déterminer par exemple le résultat d'une élection[248], ce qui n'est pas encore très grave, mais aussi plus pernicieusement sur chaque individu pour étudier son comportement et prévoir ses désirs futurs. Ainsi, en suivant vos recherches ou vos achats sur Internet, l'obtention d'un crédit ou d'un entretien d'embauche, un profil est réalisé sur vous qui est exploité ensuite à des fins commerciales. Cela peut certes vous faciliter la vie, parce que votre profil étant connu, il vous sera rapidement présenté le produit que vous recherchez, comme un CD, un pull ou un service.

Mais cela peut aussi rapidement déraper. Car il est possible avec ce système de vous faire acheter des produits qui vous tentent (selon votre profil) mais que vous n'avez pas les moyens de vous payer. Cela peut donc pousser à la consommation. Plus grave encore, si les banques, les assurances, les politiques ou les employeurs ont un jour accès à ces profils, cela va rapidement poser des problèmes à ceux qui ne sont pas dans la norme (d'ailleurs quelle norme ? Leurs normes…). C'est pourquoi des projets de loi visent à réguler l'usage de ces algorithmes[249]. Car aujourd'hui, « *les moyens de la corrélation statistique et du "big data" permettent potentiellement de se livrer à des politiques discriminatoires sans se faire prendre. Par exemple, plutôt que d'introduire des règles explicites de discrimination sociale ou ethnique lors d'une embauche, l'on fera fonctionner les traitements sur le lieu d'habitation, les goûts vestimentaires ou musicaux, en les croisant d'une manière telle que l'on discriminera la population interdite sans que jamais ce critère ne soit visible*[250]. »

Sur un plan plus général, la pensée créatrice humaine risque d'être mise à mal par ces algorithmes, qui pourront se développer dans tous les secteurs de la vie humaine. Ainsi, l'analyse des nombreuses mégadonnées fournies tous les jours « *peut conduire à des prédictions, prévisions, voire décisions dans tous les domaines, du pilotage de nombreux secteurs de l'économie à la lutte contre la criminalité, en passant par l'analyse du climat, les modes d'information, voire la politique...* » Alors, « *est-ce que Big Data c'est Big Brother ?* » comme s'est posé la question le journal *Sciences et Avenir*[251]. Ne serions-nous pas à la veille de créer « *un futur où l'intelligence artificielle, grâce aux assistants personnels, devinera toutes nos envies et s'installera dans notre quotidien, jusqu'à peut-être le piloter entièrement*[252] ». Quoi qu'il en soit, un grand nombre de scientifiques tirent le signal d'alarme quant au danger que l'intelligence artificielle (IA) prenne un jour le contrôle total de l'humanité. Car celle-ci est déjà capable aujourd'hui de se réparer, d'échanger, d'apprendre et d'évoluer par elle-même.

Quoi qu'il en soit, sur le plan individuel, il est juste de ne pas se sentir en sécurité avec l'usage de ces algorithmes par certains grands groupes. Mais d'un autre point de vue, sommes-nous à ce point transparents et prévisibles pour qu'il soit possible de deviner nos besoins, nos choix, nos aspirations, avant même que nous n'en ayons nous-mêmes conscience ? Cet outil informatique montre aussi à quel point nous pouvons être manipulés et manipulables, ce qui fait froid dans le dos.

S'exprimer, c'est exister

Derrière le mot « *maladie* », il y a le « *mal-a-dit* », mais il y a aussi le « *mal-dit* » et les « *non-dits* » qu'il va falloir évacuer. Tous ces non-dits qui nous restent sur l'estomac, en travers de la gorge ou sur les épaules, préparent souvent le terrain de la maladie. Les exprimer permet de les évacuer et de s'en débarrasser, ce qui apporte un soulagement immense.

La PNL enseigne la communication. Mais aussi que l'autre, bien que faisant la même chose que nous, n'a pas forcément les mêmes motivations. Or, généralement, **nous prêtons nos propres intentions**

aux autres, d'où l'origine de bien des erreurs d'interprétation. Ainsi, si vous accusez quelqu'un de chercher le profit avec ces activités, c'est que vous avez vous-même cet objectif en tête, alors que lui ne l'a peut-être pas ! Il est vrai que nous avons tous besoin d'argent. Celui-ci représente d'ailleurs l'énergie qui circule dans la société. Aussi travaillons-nous quotidiennement. Mais tout le monde ne cherche pas à gagner de l'argent pour les mêmes raisons. Cela peut être pour la recherche de pouvoir, mais la motivation peut être tout autre, comme l'envie d'aider les autres avec cet argent, ou de se faire un petit pécule qui nous mettra à l'abri du besoin en cas de problème, voire encore de s'en servir pour faire la fête… Ainsi, tout le monde a besoin d'argent, mais pas pour les mêmes raisons. Or, nous avons une fâcheuse tendance à croire que notre motivation est la bonne et que celle des autres est imbécile… ce qui est absolument faux.

Ainsi, toute bonne communication passe par l'attention à l'autre, l'écoute de ses arguments et l'explication de nos propres motivations sans jamais porter de jugement de valeur sur celles de l'autre. Il convient de proscrire les expressions comme « *C'est nul !* », « *Cela ne vaut rien !* », « *C'est imbécile !* », parce qu'ainsi nous portons un jugement (généralement négatif) sur l'action des autres, ce qui bloque aussitôt toute discussion. Il convient de donner simplement son opinion en expliquant qu'elle n'est pas identique à celle de l'autre – qu'elle n'est ni mieux ni moins bien, simplement différente – mais que c'est la vôtre, et que vous demandez qu'elle soit respectée, tout comme vous, vous respectez la sienne.

Il ne faut pas avoir peur de s'exprimer, d'exprimer ses opinions, ses émotions, ses ressentis… Car ainsi les autres vous prendront en considération. Inversement, le silence est toujours pris comme un acquiescement – « *qui ne dit mot, consent* » – ou peut-être vos interlocuteurs interpréteront-ils ce silence à leur manière, à travers le filtre de leurs croyances, qui sera de toute façon fort éloigné du vôtre et donnera lieu à d'importantes méprises. C'est pourquoi il faut favoriser la communication, car elle évite toutes les erreurs d'interprétation.

Dans le groupe d'étudiants dont je faisais partie lors de mes études de médecine, une jeune femme ne donnait jamais son opinion. Résultat, elle n'existait plus, et les décisions du groupe étaient prises sans même lui demander son avis. Le phénomène

est identique pour les personnes qui sont toujours d'accord, qui ne savent pas dire « non ».

Exprimer sa désapprobation est donc important. Car même si cela ne change rien à la situation présente ou à la décision d'un groupe, les autres en ont tout de même pris note et cela influencera peut-être certaines prises de décision ultérieures. Car *la parole n'est jamais morte.* Elle continue à faire son travail dans l'esprit des interlocuteurs, même longtemps après, avec des résultats souvent inattendus.

Ainsi, nombre de patients m'ont exprimé dans mon cabinet qu'une remarque que je leur avais faite peut-être un an ou deux auparavant avait été pertinente et que, maintenant, ils l'avaient comprise. L'idée avait fait son chemin dans leur esprit. C'est pourquoi auprès de mes patients j'utilisais souvent la « *technique des petites phrases* » concernant une attitude ou une opinion négative qu'ils avaient développée dans leur vie, sans chercher à les brusquer ou à les faire changer d'avis... Je donnais simplement mon opinion. Opinion qui faisait son chemin dans leur esprit avec le temps.

Il est aussi important de prendre l'habitude de parler de ses difficultés (professionnelles, personnelles, médicales) avec ses collègues de travail, avec ses amis ou avec son conjoint). Sinon, les problèmes tournent en boucle dans notre tête tout en grossissant au fur et à mesure de nos supputations. Le fait d'en parler à quelqu'un nous oblige à les retranscrire avec objectivité. C'est ainsi que bien souvent nous constatons que, même si le problème est important, il ne l'est pas autant que nous l'imaginions dans notre tête et que ce n'est peut-être pas la fin du monde !

Le premier bénéfice de la verbalisation est de se libérer d'une partie de la charge émotionnelle liée au problème, ce qui fera que, *si elle s'inscrit tout de même dans le corps, ce sera par une pathologie plus simple et plus légère.* De plus, la verbalisation facilite la découverte de solutions soit par soi-même, soit par l'intermédiaire de son interlocuteur (qui peut être un psychologue ou un groupe de parole), ce qui mettra fin au conflit et du même coup à la somatisation.

La méditation

La méditation est sans doute l'outil le plus remarquable que nous ayons à notre disposition. Il est simple et efficace. Tout le monde est capable de réaliser quelques minutes de méditation par jour. Il n'est pas besoin d'être un grand maître spirituel pour le faire. Bien sûr, ceux-ci ont poussé la technique très loin avec le positionnement du corps et des doigts ainsi que l'usage de certains rythmes respiratoires. Mais cela n'est pas indispensable pour obtenir des résultats remarquables et quasi immédiats. Il sera toujours possible d'aller plus loin dans cette exploration lorsque vous en aurez acquis les bases.

Des scientifiques ont comparé l'état du cerveau de personnes qui méditent régulièrement avec celui d'autres personnes qui ne pratiquent jamais de méditation. Ils se sont servis pour cela d'une machine permettant d'estimer l'âge biologique (*BrainAGE index* en anglais) du cerveau. L'étude a révélé que les individus qui méditent ont en moyenne un cerveau 7,5 années plus jeune que celui des autres participants.

La méditation et le yoga permettent selon une étude réalisée dans un centre de yoga d'augmenter le facteur de croissance des neurones et de baisser l'inflammation générale. Baruch Rael Cahn, chercheur au département Psychiatry and Behavioral Sciences de l'université de Californie du Sud assure: «*Notre étude suggère que les pratiques intensives de l'esprit et du corps comme la méditation et le yoga ont un impact important sur les marqueurs biologiques de la forme physique et mentale, de la résilience et du bien-être en général. Les retraites intensives de long terme peuvent donc constituer un moyen particulièrement efficace de tirer parti de ces pratiques*[253].»

De nombreuses recherches médicales ont montré les bienfaits de la méditation. Il a été ainsi établi qu'elle était capable d'agir sur le stress, la déprime, l'hypertension artérielle, le rythme cardiaque, l'immunité[254], le syndrome métabolique, la douleur, le sevrage tabagique, etc. Une personne m'a même affirmé être sortie de la fibromyalgie simplement grâce à la méditation. Elle permet aussi de gérer les émotions, d'améliorer son attention et aussi de garder un cerveau jeune en stimulant les connexions interneuronales[255].

La méditation active la glande pinéale (épiphyse), qui nous met en communication avec les plans supérieurs de la vie. Ainsi, cette technique a des effets mesurables et objectivables sur le corps et l'esprit. Il est clair que c'est un allié remarquable dans les traitements... je dirais de toutes les maladies.

Certaines entreprises japonaises paient un quart d'heure de méditation à leur personnel, le matin au début de leur journée. C'est dire combien ce temps passé à la méditation est largement compensé par une meilleure efficience dans le travail.

Signalons que la méditation est contre-indiquée aux personnes épileptiques. Car il semblerait qu'elle fasse baisser le seuil épileptogène, ce qui favoriserait la survenue de crises d'épilepsie.

Lors d'une méditation, la personne se met en quelque sorte en état modifié de conscience. Ce processus permet de shunter le conscient mais surtout de faire taire le mental et d'effacer l'ego. Ces deux protagonistes ont le triste privilège d'alimenter notre esprit d'un verbiage incessant sur tout et sur rien, sur ce que nous avons fait, sur ce que nous aurions dû faire, sur ce que nous aurions pu faire et sur ce qui pourrait arriver dans le futur, ect. Bref, ils sont sans cesse en train de perturber notre raisonnement, si bien que nous n'y voyons plus clair dans notre esprit. Lors d'une méditation, ceux-ci se taisent parce que nous nous concentrons sur le moment présent. Or, le mental n'a pas de prise dans le présent. Il n'est à l'aise que dans le passé ou le futur.

Lorsque le mental (et son associé: l'ego) se tait, le silence se fait dans l'esprit et alors un sentiment de détente et de bien-être apparaît. Mais les éléments essentiels de notre vie nous apparaissent aussi de manière claire et objective.

Et si la méditation dure suffisamment longtemps, apparaît une altération particulière de la conscience, une sorte de transcendance modifiant profondément la perception du monde et de soi, mais aussi les équilibres physiologiques. Il se produit une modification de l'activité du cortex préfrontal qui induit une sorte de débranchement du cortex associatif pariétal ainsi que des régions profondes qui régulent les stress[256]. C'est pourquoi la méditation s'accompagne souvent d'un sentiment de plénitude, de compassion, voire d'amour. Cet état demeurera quelque temps après la méditation avant que le

mental ne revienne... Quoi qu'il en soit, la vision objective de notre situation présente permet la prise de décisions qui à ce moment-là tombent pratiquement sous le sens. Elle permet la réalisation de choix lors de situations conflictuelles, voire de choix sur la route à prendre dans sa vie.

Il existe une infinité de méthodes pour méditer. La méditation peut être pratiquée dans toutes les attitudes et à n'importe quel moment. La position en tailleur, le dos bien droit, est souvent conseillée, mais il est tout à fait possible de méditer en position assise dans un fauteuil, en position allongée, voire debout.

Pour la *méditation concentrative*, il convient de trouver un endroit calme où vous risquez peu d'être dérangé. Ensuite, vous fermez les yeux, vous effectuez quelques grandes respirations et vous entrez dans votre corps. L'idée de base est la concentration sur quelque chose de neutre ou d'agréable. Cela peut être sa respiration, une image virtuelle ou réelle, un son... peu importe. Ce n'est pas le support qui est important, mais la concentration sur le support. Car celle-ci va vous placer dans le présent et induire ainsi l'arrêt du mental. La concentration sur le souffle par exemple «*permet de ramener l'esprit dans l'ici et maintenant, comme une ancre qui nous aide à ne pas nous laisser embarquer dans nos pensées*», comme l'expliquait Claire Mizzi, psychologue et instructrice de méditation de pleine conscience.

Le plus difficile est de maintenir cette concentration. Car des pensées vont surgir, souvent envoyées par le mental, qui essaie de reprendre le contrôle de la situation. Il ne faut pas les chasser. Sinon vous allez passer votre temps de méditation à tenter de les éloigner. Laissez-les entrer, mais faites en sorte qu'elles ressortent aussi vite qu'elles sont entrées. Laissez-vous traverser par ces pensées, puis reprenez votre méditation. Il en sera de même des bruits extérieurs qui pourraient vous perturber. Vous pouvez aussi utiliser une technique de sophrologie qui consiste à dire que «*tous les bruits extérieurs ne font que renforcer mon état méditatif*». Vous transformez ainsi les agents perturbateurs en éléments constructifs.

Le temps d'une méditation est variable selon vos disponibilités. Cela peut aller de quelques minutes à une petite heure. Il est

vrai qu'en plus des bienfaits qu'elle va procurer au corps (sur les problèmes de santé) et à l'esprit (sur les émotions), la méditation va vous permettre de vous sentir plus heureux, plus compatissant et aussi plus altruiste.

D'autres méthodes de méditation existent. Parmi elles, la *méditation de la pleine conscience* (*mindfulness*) constitue une expérience magnifique. Elle consiste à observer sans jugement le moment présent; cela peut être les bruits de l'environnement, le chant des oiseaux, la chaleur du soleil sur sa peau... mais aussi les sensations de son corps, les tensions musculaires, les pressions dans son ventre, la brûlure de ses yeux... Tout est accueilli avec bienveillance, sans attente ni demande particulière. Le méditant écoute et prend conscience du monde qui l'entoure ainsi que de la vie qui s'écoule dans son corps...

Il existe cependant un écueil à la méditation qu'il faut connaître. En effet, comme le signalait le Maître indien Annamalaï Swami, ceux qui méditent beaucoup développent souvent une forme subtile d'ego. Ils sont contents à l'idée qu'ils font des progrès et des états de paix qu'ils éprouvent. Ils sont satisfaits d'avoir appris à exercer un certain contrôle sur leur mental capricieux. Or, ces sentiments sont en rapport avec l'ego. Quand de telles pensées sont présentes, la conscience du soi est absente. La pensée « *je médite* » est une pensée de l'ego. S'il y a méditation véritable, de telles pensées ne peuvent pas survenir. Il enseignait la méditation sur le Soi : « *C'est être le Soi, et pas seulement y penser. Soyez conscient de la conscience, qui est à l'origine de toutes vos pensées. Sentez que c'est ce que vous êtes réellement. Si vous faites cela, vous méditez sur le Soi*[257]. »

Eyes Movement Desensibilisation Restructuration (EMDR)

Francine Shapiro, docteure en littérature anglaise en Californie, constata fortuitement que des mouvements oculaires de va-et-vient avaient produit sur elle un soulagement émotionnel immédiat. Cette technique fut alors étudiée et est maintenant utilisée de manière

courante en victimologie (accident, tremblement de terre, guerre, viol, attentat...). Elle fut introduite en France par le Dr François Bonnel, psychiatre, en 1994. Mais c'est le Dr David Servan-Schreiber qui l'a divulguée au grand public français. Cette méthode permet «*l'intégration neuro-émotionnelle*».

Lorsqu'un événement traumatisant est survenu, le cerveau essaye de le digérer. Pour cela, le sommeil et le rêve vont réorganiser le souvenir. Pendant les rêves, l'événement traumatisant est souvent réactivé. Il se produit alors des «*mouvements oculaires rapides*», les EMDR en anglais. Ceux-ci ont pour but de basculer d'un cerveau à l'autre: du cerveau droit intuitif au cerveau gauche organisateur, afin de réactiver et surtout de digérer l'événement. C'est par ce procédé que fonctionne la digestion des chocs émotionnels par l'EMDR, mais d'une manière volontaire. Cette thérapie, en imitant les mouvements oculaires qui ont lieu spontanément pendant le sommeil, permet au cerveau de digérer très rapidement les résidus de traumatismes du passé.

Si l'évocation de certaines scènes est parfois pénible, au fur et à mesure de la séance, le patient verra l'événement sous des angles différents, lui apportant une meilleure compréhension. Il augmentera progressivement sa confiance en lui et sa propre estime, ce qui lui permettra de ne plus subir l'événement, mais de s'en défendre. La personne prend ainsi peu à peu l'ascendant sur l'événement plutôt que d'en être la victime.

Cette méthode permettrait de digérer des conflits psychologiques très anciens, des phobies, des croyances, des dépressions...

AORA la magique

La méthode AORA est une technique que j'ai créée. Elle est d'une simplicité qui n'a d'égale que son efficacité et sa rapidité d'action. Quelques minutes suffisent pour obtenir un résultat tant sur le plan physique que psychologique. Son autre avantage est qu'elle est réalisable individuellement. Il n'y a pas besoin de la présence d'un médecin ou d'un thérapeute pour la pratiquer. La simple lecture de

mon livre[258] permet de la réaliser. Elle est sans danger, sans contre-indication, sans effet indésirable, et peut s'associer à toutes les thérapies existantes.

Je suis parti de deux notions évidentes. La première est que notre corps est autoréparateur et autoguérisseur. La seconde est que les symptômes et les maladies sont des messages qui nous sont destinés et qu'il nous faut prendre en considération. Ainsi, si nous portons attention à notre problème (douleur, spasme, inflammation…, voire aussi mal-être, anxiété, déprime…), au lieu de le minimiser ou de le repousser, notre esprit en prend conscience. Il se met alors à lire le message.

Bien souvent nous négligeons nos problèmes de santé… du moins au départ. Nous minimisons notre stress. Nous ne reconnaissons pas que nous sommes déprimés. Nous n'écoutons pas notre douleur en pensant qu'elle va passer toute seule et que, bien sûr, nous avons bien d'autres choses à faire plus importantes que de nous occuper d'elle. Au mieux, nous prenons un petit remède en considérant que maintenant tout doit être terminé… Avec AORA, nous prenons le contre-pied de ce schéma. Nous allons nous arrêter temporairement pour entendre le message de notre corps et le prendre en considération. Or, une fois qu'il a été entendu, il n'a plus d'utilité et les processus d'autoréparation du corps peuvent entrer en action afin de faire disparaître le symptôme, voire la maladie.

AORA ne prend que quelques minutes. En voici les principales étapes:

1. Arrêt complet de toutes ses activités.

2. Fermer les yeux, effectuer quelques grandes respirations et entrer dans son corps.

3. Se concentrer sur la partie du corps en souffrance: spasme de la vésicule biliaire, douleur de l'épaule… En cas de problème psychologique, se concentrer sur les ressentis de celui-ci par son corps: crispation des mâchoires, poids sur la poitrine, estomac serré, envie de pleurer… Ce temps consiste à écouter la souffrance du corps ou de l'esprit, de la prendre en considération, d'entendre ce qu'elle a à nous dire, ce qu'elle veut exprimer…

4. Ne pas juger le problème, c'est-à-dire ne pas penser des choses comme « *Cette cochonnerie de douleur* », « *Ce satané stress* », etc.

5. Ne rien demander, du style : « *Je voudrais que cette angoisse s'en aille* », « *Je veux que cette douleur disparaisse* », etc.

6. Puis laisser la magie d'AORA agir, c'est-à-dire laisser les processus d'autoréparation du corps intervenir. Cela ne nécessite que quelques minutes.

Il est possible ensuite de reprendre ses activités normalement. AORA sera à répéter si le symptôme réapparaît. Il est évident qu'AORA ne remplace pas une consultation médicale, mais il la complétera efficacement.

Cette méthode fonctionne parfaitement sur toute la « *bobologie* » : douleur, spasme, irritation, brûlure, stress, anxiété, déprime, mal-être… Mais, avec le temps et l'expérience, j'ai constaté qu'AORA peut aller bien plus loin :

- *sur le symptôme.* Elle va soulager le problème sans guérir la pathologie, comme cette personne qui a arrêté sa poussée de polyarthrite rhumatoïde ou cette autre qui a fait disparaître sa douleur dentaire simplement avec AORA. Cependant, la polyarthrite comme la dent fissurée n'étaient pas guéries… Mais obtenir un soulagement de telles pathologies simplement avec AORA – sans aucune autre médication – est déjà remarquable ;
- *sur les maladies*, comme j'ai pu le constater sur des personnes atteintes notamment d'hypertension artérielle ou de diabète de type 2 où les chiffres de leur tension ou de leur glycémie baissaient lorsqu'elles pratiquaient AORA. Il est possible aussi d'agir sur le surpoids, les migraines…

Quelque part il n'existe pas de limites à la pratique d'AORA. Car avec elle, nous avons tout à gagner et rien à perdre. Que le résultat porte sur le trouble ou la maladie, c'est de toute façon intéressant à prendre…

Nous pouvons cependant nous demander pourquoi, dans certains cas, AORA permet des guérisons, alors que dans d'autres, simplement le soulagement des symptômes ? Difficile d'affirmer quoi que ce soit. Est-ce parce que les processus d'autoréparation du corps étaient dépassés (ce dont je doute) ? Est-ce parce que la personne n'a

pas continué assez longtemps AORA sur son problème ? Est-ce que parce que sa concentration ne s'est pas portée au bon endroit ? Par exemple pour un diabète, il faut se concentrer sur son pancréas (lieu de sécrétion de l'insuline et donc origine du problème) et non sur les symptômes du diabète. Car si l'on se concentre sur les symptômes, AORA améliorera ceux-ci mais non le diabète proprement dit.

Personnellement, je pense que l'absence de guérison est due au fait que la personne n'a pas compris le sens symbolique de sa maladie… AORA a agi sur le symptôme, mais en l'absence du changement qu'indique la maladie, celle-ci a perduré.

Dans mon livre, j'explique comment il est possible de réaliser AORA avec d'autres supports comme la symbolique, les couleurs, les sons… Signalons qu'AORA est efficace aussi sur les autres ainsi que sur son environnement.

Surtout ne manquez pas d'air

L'être humain ne peut pas vivre plus de quelques minutes sans un apport d'oxygène fourni par la respiration. Mais la respiration ne se limite pas à cela. Elle permet l'élimination des déchets volatils, l'équilibre acido-basique de l'organisme, la neutralisation des radicaux libres et bien d'autres choses encore.

La respiration se fait automatiquement. Nous n'avons pas besoin d'y penser pour qu'elle se produise. Elle est régulée par le système nerveux autonome, composé du système sympathique, qui l'accélère, et du système parasympathique (ou vague), qui la ralentit au même titre que les battements cardiaques, la tension artérielle, la digestion, la diurèse[259], la transpiration, l'ouverture ou la fermeture de la pupille, etc. Mais l'élément important est que la respiration est la seule à pouvoir être modulée *volontairement* par la pensée. Nous pouvons ralentir ou accélérer notre rythme respiratoire à volonté alors que nous ne pouvons pas le faire avec celui du cœur par exemple. Or, la modulation volontaire de la respiration permet d'agir sur les autres mécanismes automatiques du corps comme la tension artérielle, les battements cardiaques…, voire aussi le stress. La respiration est

ainsi une porte d'entrée qui permet de réguler les autres fonctions automatiques de l'organisme.

Plusieurs types de respiration ont ainsi été mis au point. Quelle que soit celle qui vous intéressera, je conseille de toujours effectuer des respirations en quatre temps : inspiration, pause, expiration, pause, inspiration, etc., car cela évite tout risque d'hyperventilation, préjudiciable pour le corps et source de malaises. Voici quelques exemples :

- *La respiration abdominale* est sans doute la plus simple à réaliser. Cette respiration augmente votre amplitude respiratoire, ce qui apporte une meilleure oxygénation au corps et au cerveau. Elle se pratique en quatre temps :
  - inspiration ample et agréable par le nez en gonflant le ventre ;
  - arrêt respiratoire de quelques secondes ;
  - expiration par la bouche en rentrant le ventre ;
  - arrêt respiratoire de quelques secondes ;
  - puis recommencer autant que nécessaire.

  Les effets relaxants sont perceptibles dès la troisième ou quatrième respiration. Ils seraient liés à des connexions cérébrales particulières entre la respiration profonde et la relaxation[260]. De plus, la meilleure oxygénation permet d'améliorer les performances physiques. En outre, faisant baisser l'acide lactique dans l'organisme, elle favorise une baisse du stress et une sensation de bien-être général. Elle est donc intéressante pour se détendre, pour se recentrer, pour méditer, mais aussi pour s'endormir (ou se réendormir).
- La respiration de la *cohérence cardiaque* est obtenue par un rythme de six respirations (inspiration et expiration) par minute. Elle nécessite un peu d'entraînement. Il a été noté qu'elle produit une régulation importante du rythme cardiaque, qui devient plus puissant et efficace, ainsi qu'une diminution de l'anxiété et une capacité accrue à ressentir les émotions agréables[261].
- *La respiration dorsale* actionne une zone des poumons qui n'est pas utilisée habituellement. Le chant permet de la développer. C'est ce qui permet aux ténors de maintenir le chant d'une note durant de longues minutes. Elle pourrait être utilisée aussi par les personnes souffrant d'insuffisance respiratoire (emphysème, dilatation des bronches, suite d'intervention).

- *La respiration avec projection*, qui associe respiration et visualisation, constitue un outil remarquablement efficace. Pour cela, inspirez lentement en visualisant une image positive, un événement joyeux, un projet bénéfique, puis expirez en visualisant une sensation de bonheur et de bien-être qui se diffuse dans l'ensemble de votre corps. Il n'est pas nécessaire d'effectuer de nombreuses respirations, trois ou quatre suffisent. Mais il convient de la renouveler tous les jours.
- *La respiration des deux narines* consiste à inspirer alternativement par l'une puis par l'autre narine. Elle apporte un équilibre émotif, une diminution des tensions intérieures et un sommeil de meilleure qualité. Mais surtout elle active les deux cerveaux, le cerveau droit et le cerveau gauche, qui se mettent à fonctionner de concert, ce qui amplifie l'efficience intellectuelle grâce à l'association du raisonnement et de l'intuition.

L'art-thérapie

L'art-thérapie permet de s'exprimer par le dessin, la peinture, la poésie, la musique, la danse, la sculpture, le modelage, la cuisine, le jardinage, le bricolage... C'est un moyen de faire ressortir ses états d'âme et de se délivrer de conflits profonds ou anciens. Elle apporte aussi la détente et nous fait entrer dans la « *Beauté* » en aidant l'esprit et l'âme à s'élever.

Je me souviens d'une patiente, victime d'une maladie grave, qui s'était retrouvée esseulée à la suite d'un déménagement juste au moment où les premiers symptômes sont apparus. Un jour, elle m'a fait le grand plaisir de m'apporter toutes les œuvres de peinture qu'elle avait réalisées depuis le début de son problème de santé. Il n'était pas nécessaire d'être spécialiste pour constater que les styles, les thèmes et les couleurs de ses tableaux changeaient totalement au fur et à mesure qu'elle surmontait sa maladie. Les peintures passaient progressivement de gros traits sombres et noirs à une peinture de plus en plus lumineuse et colorée. Je ressentais à chaque peinture l'état d'esprit qu'elle devait avoir lors de sa réalisation. Suivre ainsi la transformation du corps et de l'esprit, partant de la maladie physique

à l'acceptation psychique, au désir de gagner et de guérir, à cette remontée progressive vers la confiance en soi pour se tourner enfin vers la lumière, la compréhension, la transformation et l'ouverture cosmique… tout cela était visible dans ses œuvres.

Dans son livre *Ma pratique de l'art-thérapie*[262], Nicole Weil, élève du sociologue français Émile Durkheim, démontre que nos sens sont également des portes d'accès à des mémoires inscrites dans le corps, et cela avant même d'atteindre la porte de l'âme.

Pour que les personnes puissent révéler leurs secrets, elle utilise l'improvisation musicale, le dessin, le modelage, la danse libre, etc. Car tous les arts ont un dénominateur commun : *ils sortent de nous-mêmes*. Ils permettent l'expression de nos mémoires, principalement les mémoires non digérées et toujours actives. Ces mémoires sont comme gravées dans notre corps. En d'autres termes, *les arts sont des activités conscientes, mais qui permettent de révéler les secrets de notre inconscient*. Ils permettent à notre « enfant intérieur » d'exprimer sa souffrance, son manque d'amour, sa non-prise en considération, ou au contraire, sa joie et son bonheur d'être compris, entendu et accepté ! Cette méthode permet de réveiller et de guérir les mémoires de notre inconscient. Elle révèle, exprime, purifie, transmute et enfin intègre ces mémoires. Et c'est notre propre inconscient qui dirige ces différentes étapes. C'est lui le chef d'orchestre.

Ce qui est également très intéressant à savoir, c'est que certaines de ces mémoires peuvent provenir de nos ancêtres (mémoires transgénérationnelles), mais aussi d'une autre personne. Alors, il serait tentant de dire : « *Ces émotions ne sont pas miennes, et pourtant elles sont là, en moi, et me perturbent.* » Il est vrai qu'il est bien de distinguer ce qui est mien et ce qui ne l'est pas. Mais si ces émotions se sont accrochées à nous, c'est qu'elles nous répondent et qu'elles sont une facette de notre être. Il nous faut aussi les guérir, ce qui nous apportera la réalisation de soi ; cela soulagera peut-être (probablement) les esprits de nos ancêtres ou de l'autre personne, mais cela évitera aussi de les transmettre à notre tour à nos enfants !

Pierre Wittmann, dans son livre *Le Guide du bonheur*[263], explique que « *l'art agit directement sur notre perception et sur notre énergie et, grâce aux émotions bienfaisantes qu'il nous fait éprouver, il produit*

la guérison et l'ouverture spirituelle, qui sont deux aspects d'un même processus de purification». L'art est une création humaine, par opposition à la nature qui est une création non humaine. Il considère aussi que la réalité, d'une manière générale, est constituée de trois mondes:

- le monde matériel, qui est le *monde de la forme*, ou le monde du désir, c'est le monde que nous percevons avec nos sens;
- le monde de l'énergie et de la lumière, qui est le *monde des formes subtiles*, des formes éthériques, c'est-à-dire des formes subtiles de la matière;
- le monde spirituel, qui est *le monde sans forme* ou le monde de la vacuité!

Ces trois aspects de la réalité sont inséparables, ils existent en toutes choses. Et si nous ne pensons pas être un artiste, nous pouvons faire de notre vie un art et transformer tous les aspects de notre existence en une belle œuvre aux multiples facettes. Nous pouvons aussi transformer notre habitation et tout ce qui nous entoure en art et en plaisir! Chaque regard sera alors joie et sourire. Tout deviendra léger. Alors, faites-vous plaisir et transformez votre maison en un endroit magique!

Apprenons aussi à découvrir l'art autour de nous, chez nous et en nous. Apprenons *l'émerveillement*! L'émerveillement devant l'oiseau qui chante, l'arbre qui jaunit en automne, le coucher de soleil sur la campagne, les couleurs changeantes de la mer, un ciel étoilé, un avion dans le ciel, l'eau chaude sous la douche, l'odeur du repas qui se prépare... Ces mille et une choses qui sont des plaisirs pour nos sens et notre esprit. Elles atteignent notre sensibilité au détriment de notre mental, qui ne demande qu'à venir gâcher la fête avec ses jugements mal appropriés. Laissons-nous bercer par cette harmonie qui nous porte hors de nous-mêmes dans un état extatique, presque mystique. Nous rejoignons l'élan de l'amour et l'ouverture spirituelle: nous sommes le tout, et nous sommes en tout, inséparables! Seuls une peinture, une musique, une œuvre d'art, un paysage sont capables d'une telle prouesse. C'est aussi la raison d'être de l'art.

Le sommeil pour se guérir

Nous avons déjà évoqué l'importance du sommeil sur la santé. Il a été démontré que le manque de sommeil chez les adolescents faisait diminuer la quantité de substance grise de leur cerveau[264]. Or, celle-ci correspond aux corps cellulaires des neurones (donc au nombre de neurones) ainsi qu'à leurs connexions. La diminution de cette matière grise n'est pas sans conséquence sur l'efficience intellectuelle.

Le sommeil constitue un temps de repos qui représente un tiers de notre vie. Il assure la réparation des dégâts produits dans le corps par l'activité diurne et la digestion des informations reçues par le cerveau. Pour être efficace, le sommeil doit être bon :

- *quantitativement* – la durée conseillée est généralement d'environ huit heures. Les anciens disaient aussi qu'une heure de sommeil avant minuit valait deux heures après minuit ;
- *qualitativement* – ce qui dépend des tensions nerveuses et de la digestion.

En dehors de cela, le sommeil présente aussi d'autres vertus, comme :

- L'aide à la digestion et à la *solution des conflits*. Ainsi, lorsque vous avez un problème, vous pouvez vous endormir en posant la question à votre être intérieur : « *J'ai tel problème, trouve-moi la meilleure solution !* », puis vous vous endormez confiant parce qu'il va vous apporter la solution. La réponse vous arrivera sous la forme d'opportunités, de synchronicités, d'intuitions, de ressentis, de changements dans votre vie… durant les jours suivants. Cela peut être une solution à adopter ou un changement de point de vue de votre part sur le problème ou encore la compréhension de la raison pour laquelle ce problème est survenu dans votre vie. Quoi qu'il en soit, cela bougera les choses dans un sens favorable.
- *La sortie de vieux conflits non digérés* qui se trouvaient dans votre inconscient et qui ressortent souvent sous la forme de rêves. Lorsque cela se produit, cela signifie qu'il est temps pour vous de les résoudre… et que vous en êtes capable à ce moment précis de votre vie.

Le rêve est aussi une source de messages envoyés par notre inconscient sur notre vie présente. Cela se présente sous forme de

symboles. Ainsi, au moment où j'écris ce livre, j'ai rêvé que je me trouvais sur une plage face à des centaines de baleines se trouvant dans l'eau juste en face de moi. Elles semblaient me regarder avec insistance. J'ai essayé d'entrer en contact avec elles, mais je n'ai obtenu aucune réponse. Au bout d'un moment, elles sont toutes parties vers la haute mer. Lorsque j'ai recherché la signification de ce rêve, j'ai aussitôt trouvé une interprétation de Carl Gustav Jung expliquant que les baleines indiquaient une forte aspiration spirituelle et un désir de compréhension des choses au-delà des apparences. J'ai trouvé que cette signification était bien en adéquation avec ce que j'étais en train d'écrire.

- *La mémorisation.* Lorsque j'étais enfant, mes professeurs me disaient souvent: « *Lorsque tu as une leçon à apprendre, lis-la avec attention juste avant de t'endormir et place-la sous ton oreiller. Tu verras que le lendemain, tu la sauras déjà à moitié!* » J'ai souvent suivi ce conseil. J'ai trouvé que cela fonctionnait plutôt bien.
- À 70 ans, nous aurons rêvé pendant cinq ans de notre vie! Les rêves surviennent pendant le sommeil paradoxal. Le cerveau s'active comme pendant les moments de veille. Le tracé EEG[265] du sommeil paradoxal est proche d'un tracé de veille, ce qui semblerait confirmer que le cerveau ne fait pas de différence entre le réel et le rêve. À partir de là, nous pouvons comprendre la technique du *rêve éveillé dirigé*, qui a été élaborée par le psychothérapeute Robert Desoille dans les années 1930. Cette technique utilise l'imagination pour construire des scénarios qui dévoilent les blocages psychologiques et aident à les résoudre grâce à un processus de transformation psychologique utilisant les symboles des rêves… et cela sans avoir besoin de véritablement dormir. Être en état modifié de conscience est suffisant. Pour Jung, ces symboles sont des archétypes issus de notre inconscient, qui est séparé en deux parties: l'inconscient personnel et l'inconscient collectif de l'humanité. Ce dernier expliquerait pourquoi nous retrouvons les mêmes symboles dans les différentes civilisations du monde.

Les miracles du temps

Un homme célèbre aurait dit quelque chose comme : « *Nous sommes en retard, ne nous pressons pas.* » Cela semble un conseil judicieux parce que les empressements, les états d'excitation et la mise sous pression entraînent généralement des décisions irréfléchies et des actions malmenées. Car dans ces moments-là, le cerveau reptilien prend les commandes, shuntant le cortex cérébral, source de la raison et de l'intuition.

En cas de problème, il est toujours bon de *prendre du temps pour réfléchir* à la situation. Cela constitue une attitude rationnelle au lieu de se laisser aller à un excès d'émotivité ou à des réactions primaires, donc irréfléchies et généralement malavisées. Il est sage de se demander avant toute prise de décision et donc d'action : « *Est-ce vraiment si terrible ce qui m'arrive ?* », ou encore « *Qu'est-ce qui rend cette situation si difficile pour moi ?* », et puis « *Quelle est la meilleure attitude à adopter face à cet événement ?* » Cette réflexion est importante pour mettre au point sereinement la stratégie à adopter et pour ne pas entrer dans le cercle vicieux du stress.

D'une manière plus générale, *prendre du temps pour soi* est utile pour réfléchir par soi-même et faire le point, le point sur sa vie, sur ses croyances, sur ses décisions… Cela permet de faire avancer ses pensées qui autrement tournent en rond sans que rien ne vienne les perturber, devenant des dogmes et des lois que nous nous serons nous-mêmes inculqués de manière irréfléchie.

Se faire plaisir

Un maître mot qu'il est souvent intéressant de suivre lorsque nous sommes malades est de « *se faire plaisir* ». Cela apporte toujours un rayon de soleil dans l'existence, souvent faite de routine et d'habitudes… Ne pas hésiter non plus à se surprendre en réalisant des actions qui sortent de l'ordinaire, comme aller au spectacle, se faire masser, dîner au restaurant, faire une séance de hammam, passer un week-end en amoureux, etc. Ces dispositions peuvent être prises un peu tous les jours ou bien durant des week-ends ou des jours de congé.

Parmi elles, certaines sont particulièrement pertinentes parce qu'elles permettent d'entrer en contact avec son être véritable comme:

- prendre des temps de silence pour réfléchir;
- avoir des contacts avec la nature;
- réaliser une activité artistique;
- écouter de la musique: classique, religieuse, relaxante...;
- méditer.

Si ces activités ne vous disent plus rien, si vous n'avez plus le goût à rien, si vous vous sentez déprimé par la maladie, recommencez tout de même à faire ce qui vous donnait du plaisir auparavant. Vous constaterez alors que l'envie de les réaliser reviendra et vous poussera à persévérer.

Fuir le négatif

Lorsqu'une personne est souffrante, le moral n'est pas toujours au plus haut. Il convient de mettre de la lumière dans sa vie avec des activités plaisantes, comme nous venons de l'évoquer. Mais il faut aussi systématiquement éliminer tout ce qui est porteur de négativité, d'inquiétude, de stress ou de peur. Ainsi convient-il de:

- *s'éloigner des personnes négatives ou pessimistes* qui ne cessent de critiquer, de semer le trouble et la zizanie, d'amener de la peur ou de la déprime... Ce sont leurs points de vue et non les vôtres. Laissez-les avec leurs angoisses et leurs obsessions, et continuez votre chemin. Sélectionnez des amis joyeux et pleins d'entrain qui vous apporteront rire et humour;
- *supprimer les émissions de télévision, les films ou les journaux à sensation* qui sont porteurs de mauvaises nouvelles sans jamais apporter de positif ou de joie. Voir uniquement des films positifs, lire des livres détendant, écouter des musiques relaxantes...;
- *éliminer de son habitation tous les objets*, photographies et souvenirs qui rendent triste ou nostalgique. Installer plutôt des éléments nouveaux, à la fois lumineux, joyeux et positifs, comme un bouquet de fleurs ou un joli tableau... Mettre de la couleur dans sa vie.

Vider sa rancœur et son agressivité

Lorsqu'une personne a des soucis, qu'elle vit des conflits, qu'elle subit des chocs émotionnels ou qu'elle se trouve dans la maladie, il est logique qu'elle présente du ressentiment, de l'injustice, de l'agressivité ou de la rancœur envers elle-même ou envers les autres, voire de la déprime. Il ne faut pas en avoir honte, ni le cacher.

Lorsqu'une personne est malade, il est logique qu'elle présente des hauts et des bas dans son moral. Il ne convient pas en revanche de s'y complaire ni d'entretenir cet état. Car de nombreuses techniques (déjà évoquées) peuvent l'aider en cas de persistance du mal-être. Chacun choisira celle qu'il préfère.

Mais aussi, face à des émotions, certains feront du close-combat ou taperont sur un punching-ball, alors que d'autres préféreront la méditation ou la relaxation et d'autres encore les pleurs... L'important est que cette tension soit évacuée, peu importe le moyen choisi.

Se mettre dans le présent

Être « *ici et maintenant* » permet de retrouver son calme et sa sérénité. Car alors le mental se tait et la tempête de l'esprit se calme. De plus, comme le disait déjà Lao Tseu, lorsque nous sommes dans le passé, nous sommes dans la déprime, et lorsque nous sommes dans le futur, nous nous retrouvons vite angoissés. Car bien sûr, nous ne pouvons pas changer le passé ni contrôler l'avenir. Ainsi, le seul moment où la quiétude apparaît, c'est le moment présent. **Mais « *vivre dans le présent* » constitue aussi le seul moment où nous pouvons agir ou réagir dans notre vie afin de prendre par exemple les décisions utiles à notre guérison.**

Il convient donc de lâcher du lest et de simplement vivre le moment présent sans se poser de questions inutiles. Vivre le présent apporte ainsi des avantages indéniables :

- *plus de calme* et de sérénité. Les peurs s'estompent. Car le mental n'ayant pas de contrôle sur le présent est obligé de se taire ;
- *une meilleure concentration intellectuelle* dans ses activités, ce qui améliore l'efficience ;

- *l'appréciation des petits plaisirs* que la vie nous apporte, comme un beau paysage, un joli coucher de soleil, un moment câlin, un bon repas...

Ce recentrage sur le présent permet de regarder autour de nous et non plus de nous focaliser uniquement sur nos problèmes ou nos angoisses. Car la vie continue, et elle est belle quoi qu'il nous arrive. Mais perdus dans nos soucis et nos souffrances, nous ne le voyons plus !

Enfin et surtout, le présent est le seul moment de notre vie où nous pouvons agir sur notre vie, prendre des décisions, développer des activités, organiser notre agenda, décider de ce que nous voulons, résoudre les problèmes... Bref, le présent est le seul moment de notre vie où nous vivons véritablement, ce qui n'est pas le cas lorsque nous ruminons le passé ou le futur, lorsque nous regardons la télévision ou lorsque nous dormons !

Lors d'un congrès auquel je participais, un des intervenants était un homme atteint d'un cancer très avancé. Le présentateur lui a demandé quel message il aimerait transmettre à l'assistance, qui était constituée à la fois de malades, de bien-portants et de thérapeutes. Il a répondu sans hésiter : « *Vivez le moment présent.* » Une belle leçon qu'il nous a donnée là. Merci à lui.

Le yoga et la relaxation

Le yoga et la relaxation permettent de reprendre contact avec notre corps, qui a tendance à être le grand accusé – voire être le laissé-pour-compte – lorsqu'une personne est malade. Avec ces deux techniques, elle commencera par l'accueillir, l'écouter, le soigner, le dorloter et le remercier. C'est alors qu'elle ressentira à nouveau son corps, ses souffrances et les émotions qu'il exprime. Cela procure souvent une impression étrange, comme de recréer des liens avec un vieil ami.

À travers la prise de conscience du corps, des muscles et des articulations, le yoga et la relaxation induisent un état de concentration qui génère détente, bien-être et sérénité. Le stress se retrouve chassé et la personne se sent de nouveau bien dans sa peau. Il a été montré que

le yoga et la méditation apportent également une augmentation du facteur de croissance des neurones, une meilleure résilience et une baisse de l'inflammation[266].

Au début de 2016, « *la revue allemande* Ärzteblatt International *a publié une synthèse sur ses effets dans le traitement des troubles mentaux. 2 644 références publiées entre 1997 et 2014 ont été épluchées. Verdict ? En comparaison avec l'absence de soin, le yoga agit positivement sur l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil. Il surpasse une simple activité physique. Mais non un traitement psychothérapeutique standard*[267]. » Une autre méta-analyse a démontré son action sur les troubles de l'attention chez l'enfant. En complément des traitements, le yoga a démontré aussi son intérêt dans les douleurs, les lombalgies chroniques, certains problèmes cardiaques, le diabète de type 2 et peut-être l'asthme[268]. Ainsi le yoga a-t-il donné des preuves indéniables de son intérêt thérapeutique, et tout cela avec une innocuité quasi totale, la rareté des contre-indications, une pratique individuelle aisée et un faible coût pour le patient.

Et bien d'autres encore...

Il serait simple d'allonger à loisir la liste des thérapies bienfaisantes pour le corps et l'esprit, comme les massages, le sauna, le hammam... voire les cures thermales. Car la liste présentée ici est loin d'être exhaustive. Mais je pense avoir évoqué les outils qui me semblent les plus pertinents, du moins parmi ceux que je connais.

Un nouveau mode de pensée

Tout comme nous avons développé un nouveau « mode de vie » dans le chapitre sur le corps, nous pouvons évoquer ici un nouveau « mode de pensée », qui est indiqué autant en prévention des maladies que lors de leur traitement. Nous en avons déjà décrit les différents points. Nous ne ferons que les rappeler ici :

- *Développer l'optimisme*, le rire, la joie et l'humour..., voir le verre à moitié plein et non à moitié vide. Développer un esprit curieux qui recherche toujours l'évolution et la nouveauté. Fuir

le négatif de près comme de loin et ne s'entourer que de positif. Vider ses rancœurs avec des activités sportives ou la relaxation selon ses goûts.
  - pour cela, la pensée positive, l'imaginaire et la visualisation constituent des aides précieuses, particulièrement en cas de maladie;
  - la pensée positive permet aussi de développer un effet placebo puissant et toujours intéressant.
- *Prendre du temps pour soi*, pour aller à la rencontre de son être et pour se faire plaisir tout simplement, avec:
  - des temps de silence pour réfléchir;
  - des contacts avec la nature;
  - une activité artistique;
  - la musique: classique, religieuse, relaxante...
  - mais aussi la sexualité et la tendresse, qui apportent un équilibre hormonal important autant que psychologique.
- *S'exprimer*, expliquer ses opinions, ses problèmes et ses souffrances tout en respectant les points de vue des autres. Savoir dire «non».
- *Vivre dans le présent.*
- *Méditer tous les jours.*
- *Apprendre à gérer son stress et ses inquiétudes, mais aussi les conflits émotionnels* dès qu'ils se présentent, avec l'expression verbale, la sophrologie, la méditation, l'EMDR, la psychothérapie, les techniques transactionnelles, la PNL, les techniques respiratoires, AORA, le rêve éveillé dirigé, l'art-thérapie, etc., selon ses goûts. Nous verrons que certaines techniques énergétiques et spirituelles permettent aussi la résolution des conflits et la gestion du stress et des angoisses.
- *Enfin et surtout, en cas de maladie*, se rappeler que les symptômes sont des messagers qui expriment une souffrance de son être intérieur trop longtemps négligée. Il convient de:
  - comprendre le sens symbolique de son problème de santé;
  - à partir de cette compréhension, changer... modifier ses points de vue, prendre de nouvelles décisions, donner un sens plus adéquat à sa vie... ce qui portera vers le bonheur. Car la maladie, du point de vue psychologique, n'est pas une punition mais un rappel que la personne n'est pas heureuse

en son for intérieur et qu'il lui faut *impérativement* modifier certaines choses dans ses fonctionnements psychologiques pour qu'elle retrouve son harmonie intérieure.

En définitive

Dans ce chapitre, nous avons vu comment l'esprit, à travers le stress, la pensée négative, le pessimisme et les chocs émotionnels, est capable d'agir sur le corps de manière délétère en préparant le terrain, voire en déclenchant des problèmes de santé.

Inversement, un mode de pensée équilibré et harmonieux permet de mieux appréhender les difficultés de la vie – voire de les éviter ou du moins de leur donner leur juste place –, mais aussi de participer efficacement aux traitements des maladies, ce qui constitue une étape essentielle sur le chemin de la guérison. Un grand nombre d'outils sont pour cela à notre disposition; certains nécessitent la présence d'un médecin ou d'un thérapeute alors que d'autres peuvent être utilisés individuellement. Quoi qu'il en soit, il est indispensable que la personne malade prenne en charge une partie de l'aspect psychologique de son problème de santé en acceptant de changer. C'est à elle de le faire..., il n'y a qu'elle qui puisse le faire.

En cas de maladie, il convient essentiellement que le corps et l'esprit (qui ne font qu'un tant ils sont liés ensemble) soient considérés comme un temple où seuls le beau, le bon et l'harmonieux puissent pénétrer. « *Un esprit sain dans un corps sain* » est le meilleur gage de la prévention et aussi du traitement de toutes les maladies.

Mais, d'autres aspects de l'être humain ont un rôle important – voire primordial – dans la genèse et le traitement des maladies. En ne s'arrêtant que sur les points de vue physique et psychologique, le résultat du traitement ne serait qu'éphémère ou trompeur. Car la maladie atteint tous les niveaux de l'être. Il convient donc que tous ces niveaux reçoivent des soins adéquats. De plus, le niveau du dessus gère et contrôle toujours les niveaux inférieurs, même s'il existe des communications incessantes entre ces différents aspects du vivant.

En résumé

Pour synthétiser tout ce qui vient d'être évoqué sur la pensée, nous pouvons faire ressortir les points suivants :

- *La gestion du stress* est toujours essentielle afin d'éviter le passage à la chronicité à cause des nombreux désordres organiques qu'il peut induire. Si vous êtes malade, le stress est souvent présent. Il faut le contrôler parce qu'il va aggraver votre situation.
- *Un travail sur ses croyances erronées, ses valeurs limitantes*, ses conflits non résolus, les mal-vécus est important, parce qu'ils font le lit de futurs conflits et donc de maladies ou d'aggravation des maladies en cours.
- *La solution rapide de tous les conflits* qui se présentent est nécessaire, car ils peuvent être des déclencheurs de maladies. Donc, ne jamais les laisser traîner. En cas de maladie, il convient de :
  - Résoudre le conflit déclencheur lorsqu'il est présent. À l'aide de certaines techniques (notamment énergétiques), il est possible de s'en libérer même sans le connaître, ni lui ni ses origines profondes. L'important étant qu'il soit parti !
  - Par contre, il est impératif de découvrir le sens symbolique de la maladie et de remédier au problème qu'il soulève.
- *D'une manière générale, prenez votre santé en main :*
  - Pratiquez la pensée positive et l'optimisme, voire le rire et l'humour, même si cela n'est pas toujours évident.
  - Pratiquez tous les jours la méditation.
  - Exprimez-vous, communiquez, expliquez vos soucis et vos interrogations. Cela vous libérera d'une grande partie de leur charge émotive et vous aidera à les surmonter.
  - Faites confiance à la vie, mais aussi, si vous êtes malade, faites confiance aux traitements qui vous sont prodigués ainsi qu'à l'équipe soignante.
  - Régulièrement :
    prenez du temps pour réfléchir, faire le point ;
    faites de l'exercice et ayez des contacts avec la nature ;
    développez des activités artistiques et faites-vous plaisir ;
    vivez dans le présent, goûtez-le et appréciez-le. Vous ne pouvez pas changer le passé ni contrôler le futur, alors soyez « ici et maintenant ».

Effet de la pensée sur votre vie

J'ai « pensé » avant de terminer ce chapitre à vous apporter un petit cadeau. Maintenant que nous avons vu que notre pensée influence notre corps, les autres personnes, la matière, et par là notre environnement, il devient évident qu'elle peut aussi influencer notre vie. D'ailleurs, nous l'influençons déjà, sans même nous en rendre compte, de manière inconsciente. Car nous sommes dominés par nos pensées inconscientes, qui dictent nos actes, notre conscient ne servant simplement qu'à nous donner le change.

Les physiciens quantiques expliquent que l'Univers est un immense champ de potentiels. Notre pensée attire à elle un de ces potentiels, qui va alors se manifester dans notre vie. Maintenant, à nous de savoir si nous laissons notre pouvoir à nos pensées inconscientes (qui ne sont pas toujours très bonnes pour nous) ou à nos pensées conscientes.

Êtes-vous heureux ?

Une question importante à vous poser régulièrement consiste à vous demander si vous êtes heureux dans votre vie ? Si ce n'est pas le cas et si vous désirez le devenir (ce qui n'est pas toujours le cas), c'est qu'il y a des changements à opérer dans votre vie. Déterminez alors ce que vous désirez et commencez à le mettre en place peu à peu (pas besoin de tout chambouler d'un seul coup).

Si vous vivez des situations désagréables, cela signifie que certaines de vos pensées et programmes généralement inconscientes ont amené ces événements dans votre vie. C'est généralement le fruit de vos croyances erronées, de vos valeurs limitatrices, de vos mal-vécus… Pour changer la situation ou votre regard sur celle-ci, il vous faut les éliminer. Pour ce faire, vous avez à votre disposition un outil remarquable et réalisable par vous-même sans l'aide d'un thérapeute, il s'agit de *Ho'oponopono nouveau*[269]. Je vous conseille cette nouvelle version de Ho'oponopono parce qu'elle va plus loin, plus vite que le simple Ho'oponopono, et aussi qu'elle remonte jusqu'à l'origine première du problème. Nous en reparlerons dans le prochain chapitre.

Ainsi, la vie est simple :
- *vous êtes heureux* : continuez ce que vous faites ;
- *vous n'êtes pas heureux* : il y a quelque chose à changer dans votre vie.

Que voulez-vous ?

Une fois que vous avez déterminé ce que vous désirez, utilisez la loi d'attraction, qui dit que deux énergies de même fréquence s'attirent. Donc, attirez ce que vous désirez en faisant votre demande (consciente) à l'Univers. N'hésitez pas à la renouveler si d'aventure vous la mettiez en doute. Ensuite, ne restez pas les bras croisés à attendre que cela se produise. Tout au contraire, commencez à mettre en place des éléments pour sa réalisation. « *Aide-toi et le ciel t'aidera* », disait le proverbe. Et puis, laissez le temps placer les choses, dans la confiance. Les opportunités arriveront toutes seules, souvent par des chemins inattendus. Mais si d'aventure ce que vous espériez ne vous arrive pas, c'est que quelque chose de mieux pour vous va survenir. Car comme le disait très justement Wayne Dyer[270] : « *Nous n'attirons pas ce que nous demandons, mais ce que nous sommes.* »

Enfin, un détail a son importance. Vous êtes aujourd'hui ce que vous avez pensé de vous hier. Donc soyez attentif à vos pensées, ce sont des graines qui vont se développer à l'avenir… Mettez toujours du positif, du bon et du beau dans vos pensées… surtout celles vous concernant.

L'énergie

L'aspect énergétique de l'être humain a du mal à être accepté par nombre de personnes, dont la grande majorité des médecins, pourtant certaines preuves l'attestent, comme les enregistrements d'électrocardiogrammes (ECG), qui démontrent que le fonctionnement de l'organisme passe par des champs électriques, donc énergétiques. De plus, les médecines traditionnelles comme l'acupuncture ou l'ayurveda ont pour but de permettre aux malades de retrouver leur équilibre énergétique. Or, leurs résultats sont incontestables. Elles sont d'ailleurs utilisées dans certaines cliniques et certains hôpitaux. Sans oublier les magnétiseurs et les barreurs de feu qui œuvrent depuis des siècles dans notre pays.

De nombreuses preuves ont démontré la validité de ces thérapies énergétiques. Mais nous ne savions ni pourquoi ni comment elles fonctionnaient. Elles semblaient relever davantage de la croyance, voire de la magie, que de la science, ce qui faisait dire à certains qu'elles produisaient tout au plus un effet placebo, mais rien d'autre.

Fort heureusement, la physique quantique et l'astrophysique qui se sont développées depuis plus d'un siècle apportent aujourd'hui les informations et surtout les preuves qui manquaient.

La définition de l'énergie

La définition de l'énergie que nous donne le dictionnaire[271] est très ambiguë : « *faculté que possède un système pour fournir un travail mécanique ou son équivalent* ». Cette présentation montre qu'il est difficile de définir ce qu'est l'énergie. Nous pouvons tout au plus la caractériser par ce qu'elle fait et non par ce qu'elle est !

L'étymologie du mot « énergie » vient du grec *en ergon*, qui signifie « en action », ce qui évoque une notion essentielle de l'énergie : le mouvement. Une énergie ne peut pas demeurer inerte, immobile ou sans vie.

La compréhension devient plus aisée lorsque nous évoquons à son propos la notion de « force » ou de « vitalité », du moins en ce qui concerne l'énergie de l'être humain. Ainsi, l'énergie serait *une force qui donne la vitalité*. Elle permet l'action. D'ailleurs, le

langage courant dispose de nombreuses expressions très évocatrices de l'énergie comme « *Se sentir plein d'énergie* », « *Agir avec énergie* », « *Faire preuve d'énergie* », « *Manquer d'énergie* », « *Avoir de l'énergie à revendre* », « *Avec l'énergie du désespoir* », « *Déployer de l'énergie* », « *Consacrer son énergie à quelque chose* », etc.

L'éther

Nous pouvons rapprocher l'énergie de ce que les anciens appelaient l'« éther ». Pour les Grecs, il existe dans la nature, quatre éléments : l'eau, la terre, l'air et le feu. À ceux-là s'en ajoute un cinquième, l'éther, qui est présent partout et en toutes choses. Il pourrait correspondre à l'énergie qui est en tout… Il serait aussi un champ de conscience qui unifie tout.

Dans *Sidelights on Relativity*, Albert Einstein a écrit que : « *Beaucoup d'arguments étayent l'hypothèse de l'existence d'un éther. La négation de l'éther impliquerait que l'univers vide n'aurait aucune propriété physique. Les bases fondamentales de la mécanique contredisent cette affirmation. L'univers a, selon les lois de la relativité, des propriétés physiques. Dans ce sens, il existe un éther. L'espace dépourvu d'éther est impensable d'après la théorie de la relativité*[272]. » Et en 1934, il a précisé que « *l'espace physique et l'éther sont des dénominations différentes pour un même concept* ».

Nikola Tesla a ajouté de son côté que « *toute matière provient d'une substance primordiale, un champ subtil et vaste, au-delà de toute imagination ; l'akasha ou éther photophore, sur lequel agit le prâna avec l'énergie créative, et qui donne vie à toutes les choses et tous les phénomènes, dans un cycle éternel. Si on accélère cette matière primordiale en tourbillons infinitésimaux, elle se transforme en matière brute, si la force diminue, le mouvement disparaît et la matière retourne à son état originel*[273]. »

En 1982, Johannes Alfvén, Prix Nobel de physique, enfonça le clou en affirmant que l'espace interstellaire n'était pas vide, mais rempli à 99 % de plasma.

La physique quantique, une révolution méconnue

Jusqu'à la fin du XIX^e siècle, les physiciens pensaient avoir tout découvert grâce à la physique de Newton et à la théorie électromagnétique de Maxwell. L'Univers était une grande horloge. Il suffisait d'en connaître le mécanisme pour prédire par exemple la position d'une planète ou la vitesse d'un projectile.

Mais quelques points demeuraient tout de même obscurs. C'est en les étudiant que les physiciens découvrirent la nature énergétique de la matière. La physique quantique venait de naître. Elle étudie l'infiniment petit, les atomes, les particules et l'énergie... et elle rejoint sous bien des aspects les mathématiques et l'astrophysique.

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser à la physique quantique, je fus surpris de constater que les premières découvertes dataient d'au moins un siècle. Par exemple, la relativité restreinte fut établie par Albert Einstein et Conrad Habicht en 1905 et la mécanique quantique fut officiellement lancée en 1925. Elle n'était donc pas si nouvelle que cela, contrairement à ce qui est présenté habituellement ! Cette surprise fut rapidement suivie par la déception que cette nouvelle conception de l'Univers demeure inconnue du grand public, alors qu'elle donne des indications extraordinaires sur la véritable nature de l'être humain, de sa raison d'être et de ses maladies.

La matière, de l'énergie concentrée

Une des premières découvertes de la physique quantique montra que la matière – chaque particule – était de l'énergie concentrée de manière phénoménale si on regardait ce que pouvaient produire la fission ou la fusion nucléaire. Pour donner la solidité à la matière, diverses forces sont en action : les forces d'interactions faibles et fortes, les forces gravitationnelles et les forces électromagnétiques, qui sont en fait des champs énergétiques. Le boson de Higgs apporterait quant à lui le poids à la matière, ce qui reste à démontrer, bien que celui-ci aurait peut-être été détecté par le CERN – European Organisation for Nuclear Research – en 2012[274]. Cela est fondamental

parce que les vitesses des particules varient selon leur masse. Mais si les particules n'avaient pas de masse, elles seraient comme les photons et navigueraient à la vitesse de la lumière, ce qui donnerait peu de possibilités pour une création matérielle. Quoi qu'il en soit, nous pourrions dire d'une manière générale que l'énergie est une vibration rapide, alors que la matière est une vibration lente.

D'autres découvertes démontrèrent des éléments encore plus étonnants. Car pour la physique quantique, « *la matière finit par ressembler à un enchevêtrement d'ondes mathématiquement calculables, bien que nous ne percevions rien d'elles sinon quelques interférences et quelques "bourrelets de probabilités" baptisés "particules". C'était insensé. Ces "bourrelets" ne semblaient exister sous les formes observées que si on les observait : **le réel, disaient ces savants, est essentiellement indéterminé et seul notre regard lui donne ses formes actuelles***[275]. » Cette réflexion rejoint celle d'Einstein : « **Le monde et le temps sont les modes par lesquels nous pensons et non les conditions dans lesquelles nous vivons.** »

Mais si la matière est formée d'énergie concentrée, cela signifie que l'être humain n'est également composé que d'énergie. Sa nature primordiale serait donc énergétique avant d'être chimique (atomes et molécules) ou biologique (cellules et organes). **Cette constitution explique pourquoi des soins énergétiques peuvent avoir une action sur lui.**

La dualité onde-corpuscule

L'énergie se concentre pour former des particules, mais inversement les particules se décomposent en libérant leur énergie. Or, ce phénomène se réalise de manière incessante. C'est ce qui a été appelé la « dualité onde-corpuscule », dualité énergie-matière à l'exemple de l'eau liquide qui s'évapore avec une montée de température et qui se condense sous forme de gouttes d'eau quand celle-ci baisse. Ainsi, l'eau liquide et la vapeur d'eau sont deux aspects différents du même élément, tout comme l'énergie et la matière le sont.

Ce phénomène se retrouve dans l'organisme humain. Car lorsqu'une molécule chimique comme un enzyme doit traverser une

muqueuse, elle est capable de prendre une forme éthérée (vibratoire) pour assurer cette traversée sans encombre, avant de reprendre sa forme matérielle lorsqu'elle se trouve de l'autre côté. C'est ce qui fut appelé « l'effet tunnel ». C'est « comme si » la molécule avait emprunté un tunnel invisible pour traverser la muqueuse[276]. Ce phénomène permettrait aussi aux molécules (notamment aux protéines) de communiquer très rapidement à travers l'organisme, par des voies qui n'ont rien à voir avec le sang, les nerfs ou les hormones.

Des champs de fréquences

Chaque sorte de particules (électrons, neutrons, protons...) présente une vibration qui lui est propre. Une vibration, c'est-à-dire une onde, est caractérisée par sa fréquence et sa puissance, comme un appareil radio présente un bouton pour régler la fréquence (de la station désirée) et un autre pour le volume.

À l'exemple des fréquences radio, différentes vibrations peuvent se trouver ensemble au même endroit, en même temps, sans se perturber les unes les autres. Ainsi, nous pouvons capter clairement différentes stations de radio tout en restant dans notre maison. Cela signifie que ces ondes sont toutes présentes dans notre habitation, et comme la réception est claire – non parasitée –, cela démontre qu'elles ne se perturbent pas entre elles. Ce phénomène est rendu possible par le fait que ces ondes se situent chacune sur un plan différent, un niveau vibratoire différent.

Il devient alors facile de concevoir que d'autres mondes, d'autres dimensions, d'autres plans vibratoires se superposent au nôtre, comme le monde des esprits, l'au-delà... voire le passé et le futur. Tous ces univers seraient présents « en même temps au même endroit » (si je peux me permettre cette image), mais se situant sur des fréquences différentes, ils ne seraient pas perçus les uns par les autres... bien que des ponts soient fréquents, comme entre celui des défunts et celui des vivants, mais aussi entre le présent, le passé et l'avenir par les clairvoyants.

La loi de la résonance

Pour qu'une radio capte une fréquence donnée, il faut que l'appareil se mette à vibrer sur ce niveau. Il attire alors l'onde si elle est présente dans le secteur et nous pouvons écouter notre station préférée. Cela répond à la loi de la résonance, que d'autres ont appelée la «loi d'attraction», qui dit que deux ondes de même fréquence s'attirent.

Lors d'un soin énergétique, le thérapeute se sert de manière constante de la loi de la résonance. Il lui suffit de demander à ressentir où se trouve le blocage pour immédiatement le trouver... Il lui suffit de demander que tel corps subtil soit remis à sa place pour que cela soit réalisé dans la seconde. C'est pourquoi, pour moi, pratiquant la thérapie énergétique depuis des années, cette loi de la résonance est une évidence. Aucun soin ne pourrait être effectué sans son utilisation.

L'information

C'est là qu'intervient un autre facteur et non des moindres: l'information. Car, pour organiser cette dualité, il est nécessaire qu'il y ait présence d'une information qui pousse l'énergie à créer telle ou telle particule, qui pousse cette dernière à participer à la formation d'un atome déterminé, qui pousse celui-ci à s'incorporer dans une molécule donnée, pour former tel ou tel objet... C'est ensuite une autre information qui indiquera à une particule quand elle doit reprendre son aspect vibratoire.

Ce qui se voit au niveau atomique se retrouve à l'échelle astronomique, avec l'acharnement que présente l'énergie à s'organiser en matières de plus en plus complexes et élaborées, mais aussi de plus en plus conscientes et intelligentes. Pour certains physiciens comme le Prix Nobel 2006, George Fitzgerald Smoot, cela ne peut s'expliquer que par l'existence d'une sorte d'ADN cosmique[277], un immense programme qui organiserait l'Univers dans son ensemble comme l'ADN ordonne notre corps. Il est d'ailleurs probable que ce programme soit présent dans la moindre particule de l'Univers comme la graine contient l'arbre. Chaque particule, mais aussi

chaque être vivant, serait ainsi l'hologramme de l'Univers entier. Il est évident que nous pouvons donner d'autres noms à cet ADN cosmique... nous y reviendrons.

L'importance de l'information a été mise en évidence lors des premières expérimentations en physique quantique. Ce phénomène a beaucoup perturbé les recherches, avant que les physiciens ne s'aperçoivent que c'était leurs propres pensées, leurs désirs et leurs attentes – des informations – qui modifiaient les résultats de l'expérience qu'ils réalisaient dans le sens espéré. Cela a fait dire aux chercheurs que : « *L'observation influe sur le système observé.* » Ainsi, au fur et à mesure qu'un système est observé, son état se modifie. Ce processus fausse bien évidemment les résultats des expériences. Comme le disait le physicien allemand Werner Heisenberg : « ***Ce que nous observons n'est pas la nature elle-même, mais la nature exposée à notre méthode d'investigation***[278]. »

L'effet de l'attention

Une particule à l'état naturel se présente sous forme d'un nuage énergétique sans forme ni localisation. C'est l'information, c'est-à-dire la pensée de l'observateur, qui va lui donner son aspect et sa localisation. L'information-pensée produirait ainsi la cohérence de la particule qui, sans elle, demeurerait incohérente. Ainsi, l'Univers « *manifesté* » comme l'appellent les Indiens Hopis, est un univers cohérent.

Les physiciens sont partis de l'observation de la matière pour découvrir qu'elle était constituée d'énergie. Et en expérimentant sur l'énergie, ils ont mis en évidence qu'il fallait la présence d'une information pour gérer cet ensemble.

Le champ akashique

L'Univers donne le cadre – la matrice, diront certains. Il correspond à l'Univers en 3D que nous connaissons, plus le temps, qui est une émanation de la matière. Il est rempli d'une substance

primordiale – l'akasha ou champ akashique – d'où toute la matière serait issue. Il contient un immense champ de potentiels dans lequel notre pensée puise en l'attirant vers elle par la loi de la résonance. Celui-ci se matérialise alors dans le monde manifesté, créant ainsi notre environnement, les situations que nous vivons, c'est-à-dire notre monde et notre existence.

Le cadre est immuable et indépendant de notre volonté. Nous sommes ainsi obligés de subir les lois de l'univers 3D, comme la montée actuelle du niveau vibratoire. Mais à l'intérieur de celui-ci, nous créons notre propre monde. Chacun vit ainsi dans *son* monde à l'intérieur d'une matrice commune à tous et dont le cadre n'est autre que l'Univers lui-même.

Les Indiens Hopis confortent ce point en vue en affirmant: « *Sachez aussi qu'il existe deux types de bouleversements dans l'Univers manifesté. Les premiers sont dus aux mutations naturelles du cosmos et ponctuent les degrés de son ascension, les seconds sont les fruits des âmes malades, les enfants des formes pensées anarchiques. Les uns et les autres sont évitables tout au long d'une vague de vie ou d'une création*[279]. » Ainsi, il y a deux sortes d'évolution:

- celle de l'Univers, dans lequel nous vivons, qui nous impose ses règles et les changements qui s'y produisent;
- celle de notre monde personnel que nous pouvons moduler en fonction de notre pensée.

Je me suis souvent posé la question de savoir pourquoi l'infiniment petit et l'infiniment grand semblent obéir *a priori* aux mêmes lois de la physique quantique, alors que le monde que nous connaissons (manifesté) obéit à des lois différentes, que sont les lois de Newton et de Maxwell. La réponse qui m'est venue est que notre pensée créerait (matérialiserait) un monde physique rassurant fait de lois déterministes, mécaniques et très humaines, à partir d'un Univers qui lui, serait de nature quantique, impalpable et changeant. Notre environnement matériel serait ainsi l'exception au sein d'un immense champ quantique s'étendant de l'infiniment petit à l'infiniment grand, et non l'inverse. Il serait comme un arrêt sur image du grand film de l'Univers, réalisé par la matérialisation de notre pensée.

Georges Lakhovsky, un précurseur

Georges Lakhovsky (1869-1942) fut un grand précurseur. Chercheur d'origine russe, il œuvra longtemps en France. Pour lui, « *la vie est née de vibrations, elle est entretenue par les vibrations et elle meurt en l'absence de vibrations* ». Il étudia en particulier la propagation et les effets des ondes sur l'organisme humain. Il fit une découverte qui bouleversa sa vie, en constatant qu'à l'approche des antennes d'émetteurs radiotélégraphiques les pigeons voyageurs étaient totalement désorientés et perdaient leur chemin.

Il conceptualisa alors sa théorie sur la régulation de l'électromagnétisme oscillant qui caractérise chaque cellule en mettant au point un appareil thérapeutique : le « radio-cellulo-oscillateur ». Il s'agit d'un émetteur d'ondes radioélectriques variant entre 2 et 10 mètres de longueur d'onde.

L'oscillateur cellulaire part du principe que dans la nature tout est vibration, en particulier la vie cellulaire. Chaque cellule est comme un minuscule circuit oscillant qui joue le rôle d'un émetteur-récepteur d'ondes. « *Toute cellule vivante ayant un noyau est le siège d'oscillations et rayonne des radiations.* » Pour lui, « *le fait d'émettre des vibrations est une propriété universelle de la matière vivante* ». Comme nous l'explique M. Lakhovsky dans son ouvrage (édition épuisée) *L'Origine de la vie*, le noyau de la cellule est un véritable circuit électrique doué de self-inductance et de capacité, et par conséquent capable d'osciller. Les ondes qu'il rayonne sont d'origine électromagnétique en raison de la nature des circuits et de la très haute fréquence d'une part, et des faibles dimensions des organismes d'autre part. Ce serait l'ADN situé à l'intérieur du noyau qui serait la source du système oscillant de la cellule.

Un déséquilibre vibratoire avec l'environnement

Mais si les vibrations émises par les cellules de l'organisme ne sont pas en résonance avec les ondes électromagnétiques de l'environnement, les problèmes de santé arrivent... Le circuit oscillant propre à chaque cellule de l'organisme fonctionne tel un

poste de radio, qui est un récepteur d'ondes : le récepteur radio doit obligatoirement vibrer au diapason avec l'émetteur pour recevoir l'émission, sinon l'émission demeure inaudible. On dit qu'il se met *en résonance*. De la même manière, la cellule doit vibrer en résonance avec son environnement. L'ADN en faisant circuler les informations permet à l'organisme de demeurer *en cohérence* oscillatoire cellulaire.

La pollution électromagnétique perturbe cette cohérence et cette résonance. C'est pour cela qu'elle peut être à l'origine de troubles superficiels d'abord, puis de troubles organiques et profonds si la perturbation demeure.

Lakhovsky décrivait déjà à son époque le rayonnement de certains microbes qui était capable d'annuler celui des cellules les plus faibles et les moins résistantes. « *Il est nécessaire que l'amplitude de l'oscillation cellulaire atteigne une valeur suffisamment grande pour que l'organisme soit en bon état de défense contre les rayonnements offensifs de certains microbes.* » Il poursuit en expliquant qu'une cellule perturbée ne peut plus vivre normalement, et devient une cellule malade. ***Pour la guérir, il faut lui apporter la radiation de fréquence et d'amplitude adéquate.***

L'origine du cancer se ferait de cette façon. Car dès « *que la fréquence propre vitale est modifiée et l'équilibre oscillatoire détruit, les cellules saines, au lieu de se diviser normalement, se divisent en cellules néoplasiques vibrant à une autre fréquence. Ces nouvelles cellules agissent alors par induction directe et vibration forcée sur les autres cellules voisines, toujours prêtes à modifier leur oscillation. Elles les obligent à osciller à la fréquence des néoplasmes et les transforment ainsi en cellules cancéreuses. L'altération des tissus gagne de proche en proche en produisant de la sorte des néoplasmes.* »

Lakhovsky s'était interrogé pour savoir d'où provenait l'énergie nécessaire à la production et à l'entretien des oscillations cellulaires, vitales. L'expérience suivante lui a démontré qu'il s'agissait d'une radiation externe que les astrophysiciens ont dénommée « *rayons pénétrants* ».

Dans les géraniums

En 1924, Lakhovsky fit l'expérience qui le rendit célèbre. Il plaça un géranium sous son appareil, alors qu'un autre lui servait de témoin. L'appareil en question ne possédait pas de source d'énergie propre. Il s'agissait d'une simple spire circulaire de cuivre de 30 cm de diamètre entourant la plante et dont les deux extrémités (non réunies) étaient fixées à un support d'ébonite. Il inocula aux deux géraniums une bactérie, *Agrobacterium tumefaciens*, afin de leur induire une tumeur cancéreuse mortelle. Le géranium sous l'appareil continua sa croissance normalement, pendant que le géranium témoin mourait. Sa conclusion fut que la spire de cuivre avait dû capter des radiations externes, des radiations atmosphériques, qu'elle avait concentrées sur le géranium. « *De là à conclure que l'atmosphère est sillonnée de radiations de toutes fréquences, en dehors des radiations visibles, radiations venant du soleil ou d'ailleurs, il n'y avait qu'un pas.* »

Quoi qu'il en soit, « *ces radiations ont pour effet d'entretenir, par résonance, la vibration propre des cellules saines et de rétablir les vibrations des cellules malsaines en détruisant les radiations des microbes dont la vibration diffère par la fréquence et par l'amplitude* ».

Quelques années plus tard, le Pr Gosset de l'hôpital de la Salpêtrière expérimente l'appareil sur des malades cancéreux incurables et inopérables en fin de vie. Plusieurs d'entre eux virent leur état général s'améliorer sensiblement et leur douleur diminuer. Leur appétit revint, ainsi que le sommeil. Il y eut même un certain nombre de tumeurs réduites dans des proportions telles qu'elles purent être alors opérées, prolongeant la vie de ces malades. L'Académie de médecine ne voulut pas entendre parler de cette découverte. Plus tard, le Dr Kotzareff publia une thèse intitulée « Traitement par les ondes de cancéreux abandonnés ».

L'oscillateur à ondes multiples

À la suite de ces observations, Georges Lakhovsky inventa un nouvel appareil, l'« oscillateur à ondes multiples », avec lequel il traita avec succès un homme âgé atteint d'un cancer de la bouche.

La tumeur disparut en un mois. Mais n'étant pas entendu en France, Lakhovsky poursuivit ses recherches aux États-Unis, où il décéda prématurément.

De nombreux savants à travers le monde poursuivirent ses travaux comme Y. Andreyev[280], Cherkasov[281], Popp[282], Freeman[283] ou Alfinito[284]. L'appareil découvert par Lakhovsky évolua selon les chercheurs en « *Molecular Enhancer* » aux États-Unis, « *Cellular Oscillator* » en Nouvelle-Zélande et en « *Ion Magnetic Inductor* » en Grèce.

Ainsi, ***l'harmonie vibratoire d'une cellule ou d'un être humain avec son environnement permet de prévenir ou de soigner (guérir?) les problèmes de santé du corps.*** Sur ce principe, il devient évident que les champs électromagnétiques artificiels générés par l'électricité, les moteurs, les appareils, les téléphones portables, les ordinateurs, les antennes relais, etc. peuvent être sources de dysharmonie vibratoire au sein des cellules de notre organisme, et donc de maladie. Pour la petite histoire, un tribunal italien a reconnu en 2017 le lien entre un usage excessif du téléphone portable d'un employé de bureau et l'apparition de sa tumeur au cerveau[285], comme quoi les choses avancent…

Je terminerai par une précision qui a son importance : *Les toxines sont les déchets des cellules et des microbes morts. Étant donné qu'ils ne sont plus vivants et, par suite, forment de la matière inerte, ces déchets annulent le mouvement oscillatoire des cellules voisines et les affaiblissent ou les font mourir à leur tour. Ces matières inertes attirent à elles les particules vivantes; en tout cas, leur proximité change la capacité électrique des cellules vivantes, qui ne peuvent plus osciller à leur fréquence spécifique, d'où la maladie ou la mort.*

Nous pourrions ajouter, en plus des toxines et des déchets, les polluants, les pesticides et les produits chimiques en général que nous retrouvons dans les aliments que nous mangeons, l'eau que nous buvons et l'air que nous respirons. Ainsi, **le nettoyage physique de l'organisme de ces toxines est un temps important du traitement. Sinon, les résultats obtenus avec les traitements – énergétique et autres – ne seront que partiels et éphémères.**

L'homme énergétique

La science physique a montré que la matière était constituée d'atomes, et donc d'électrons et de neutrons, qui étaient tous chargés électriquement. L'atome est un ensemble rempli d'énergies électriques. Leur charge positive ou négative conditionne les relations avec les autres atomes, mais aussi avec les molécules.

De plus, la matière n'est jamais inerte, bien que certains éléments comme les rochers pourraient le laisser croire. Car elle est le siège de mouvements incessants au sein de ses atomes et de ses charges électriques. Cela a pour conséquence qu'elle émet de manière permanente des rayonnements électromagnétiques de fréquences variées.

Ainsi, **l'être humain rayonne de l'énergie électromagnétique sur une gamme importante de fréquences s'étendant des basses aux hautes fréquences, aux infrarouges et même à la lumière visible.** En effet, il semble à peu près admis que l'organisme humain irradie des rayons allant jusqu'à 300 gigahertz. Mais ceci est trop limitatif. Car produisant de la chaleur (le corps est en moyenne entre 36 et 37 °C de température interne), l'être humain génère aussi des infrarouges détectables par certaines caméras ou lunettes. Or, ceux-ci vont bien au-delà de ces 300 gigahertz. Mais il a été aussi reconnu que les réactions chimiques du corps libèrent des biophotons, qui sont de la lumière visible (et donc authentifiable) présente dans une gamme de fréquences allant encore au-delà des infrarouges.

Sous l'action de la chaleur, les atomes vibrent, chacun à sa fréquence, de sorte que le rayonnement émis n'est pas coordonné ni synchronisé. On dit qu'il est « incohérent ». Mais il a été découvert que certains groupes d'atomes étaient capables de vibrer de manière cohérente, ce qui a ouvert la porte à bien des recherches que nous évoquerons plus loin.

De l'énergie à tous les niveaux

Le corps utilise de l'électricité et du magnétisme pour son fonctionnement. Signalons que le magnétisme permet d'équilibrer l'électrique. Car s'il n'y avait que l'électrique dans l'Univers, celui-ci perdrait sa

cohérence et toute vie deviendrait impossible. C'est ainsi que furent détectés le champ électrique du cœur puis ceux du cerveau (beaucoup plus faible), des muscles et des cellules. Cela donna naissance aux électrocardiogrammes (ECG), électroencéphalogrammes (EEG) et électromyogrammes (EMG), dont se sert couramment la médecine. Le champ magnétique de ces différents éléments fut également mis en évidence un peu plus tard grâce à d'autres appareils.

Nous pourrions parler aussi de la circulation sanguine qui, étant un mouvement de molécules, génère un courant électrique. De plus, toutes les réactions chimiques au sein du corps ne sont possibles que parce qu'elles utilisent des molécules ionisées, c'est-à-dire porteuses de charges électriques.

Les cellules se présentent comme des dipôles électriques. Leur membrane supporte une différence de potentiel avec des charges positives à l'extérieur et négatives à l'intérieur. Ce phénomène est dû à une différence de concentration en minéraux ionisés de chaque côté de la membrane cellulaire : beaucoup de sodium à l'extérieur et de potassium à l'intérieur. La différence de potentiel (ddp) sur une membrane cellulaire est de l'ordre de 100 millivolts (mV), ce qui peut sembler ridiculement faible. Mais il faut tenir compte de la petitesse d'une cellule. Car si cette valeur est calculée par centimètre carré, cela correspond à une intensité de champ de 100 000 volts, ce qui est une intensité considérable, si on la compare à nos batteries de voiture dont la tension n'est que de 12 volts. L'organisme humain serait constitué d'environ 100 000 milliards de cellules, dont chacune est constituée de 100 000 milliards d'atomes… Alors, si nous prenons en compte le nombre des cellules présentes dans un corps humain, le champ électrique émis par cet ensemble est tout simplement phénoménal.

L'ingénieur Georges Lakhovsky[286] a même établi dès 1925 que les cellules vivantes étaient des microcircuits oscillants capables d'émettre et de recevoir des informations à la manière des appareils radio. L'ADN cellulaire en serait l'origine. Il entrerait en résonance avec les ondes électromagnétiques de l'environnement proche et lointain. **Grâce à ce processus, les cellules restent en liaison permanente et donc en harmonie avec l'Univers qui les entoure, et ainsi demeurent en bonne santé.**

Un océan d'énergies

L'être humain n'est pas une exception. Nous retrouvons la même chose dans notre environnement proche ou lointain avec les émissions envoyées par le soleil qui ionisent l'atmosphère, le champ magnétique terrestre, les réactions chimiques survenant dans la nature, les courants des rivières et des océans, les éclairs, le vent, la température, les changements météorologiques, etc. Tout cela génère des champs électromagnétiques puissants. Ainsi, **l'homme est un être électromagnétique vivant dans un environnement totalement électromagnétique.** Il baigne en permanence dans un océan de champs électromagnétiques nombreux et variés qui le traversent (comme les rayons X lors d'un examen radiographique) et qui interfèrent sur lui. C'est la raison pour laquelle **il doit toujours demeurer en harmonie avec son environnement. Sinon il n'y a plus de fluidité, et il peut survenir un blocage. L'être humain ne sera plus nourri par cet environnement, ce qui sera source de perturbations, voire de maladies.**

Il faut comprendre que l'être humain ne baigne pas dans ce champ d'énergies comme il le fait lors d'un bain de mer. Car il n'est pas séparé de lui comme le baigneur de l'eau qui l'entoure. Il est intimement relié à lui de multiples manières. Il est lui en quelque sorte. Nous pouvons dire que cet océan d'énergies et nous, c'est la même chose. Nous ne faisons qu'un avec lui. Ces énergies nous traversent tout comme elles font partie de nous. Nous sommes liés à elles et tout blocage dans la fluidité de cet ensemble est source de perturbation et trouble de santé.

Des interférences

Un chercheur australien, Lewis B. Hainsworth, a mis en évidence la similarité entre les fréquences des ondes alpha du cerveau principalement (entre 8 et 13 hertz) et les signaux rythmiques de la planète Terre découverts par le physicien allemand W. O. Schumann dans les années 1950 (entre 7 et 8 hertz). Ce phénomène est connu sous le nom de « résonances de Schumann » ou « ondes transversales magnétiques

terrestres ». Elles se propagent autour de la Terre et varient selon les conditions géophysiques comme la foudre, l'ionisation de l'atmosphère et les éruptions solaires, ce qui aurait (pourrait avoir ?) des répercussions importantes sur le psychisme humain.

Un autre exemple de l'effet d'un champ magnétique sur l'organisme humain nous est donné par certaines techniques d'imagerie médicale, notamment l'IRM[287]. Elle démontre que les noyaux des atomes constituant les cellules s'orientent de manière différente selon la nature du champ magnétique dans lequel ils se trouvent.

Or, certains de ces champs énergétiques peuvent être bons pour la santé, comme un air ionisé de haute montagne, alors que d'autres sont délétères, comme les rayonnements solaires.

Des ondes nocives pour la santé

Sur ce modèle, il devient évident que des champs électromagnétiques artificiels peuvent aussi perturber le champ électromagnétique de l'être humain. Il est reconnu que les rayonnements des téléphones portables et des ordinateurs peuvent perturber les appareils de navigation des avions et les appareils de surveillance en milieu hospitalier. Alors, pourquoi ne pourraient-ils pas aussi perturber le champ électromagnétique humain ? D'ailleurs, certaines personnes présentent une électrosensibilité importante qui leur interdit de s'approcher d'un ordinateur, d'un téléphone portable ou d'un appareil électrique. Elles se retrouvent cloîtrées chez elles et vivent un véritable cauchemar qui est encore aggravé par la non-reconnaissance de leur pathologie.

D'autres personnes sont sensibles aux changements météorologiques. Ma mère pouvait dire à l'avance s'il allait pleuvoir ou non dans la journée, la pluie lui réveillant certaines douleurs rhumatismales. Il en est de même des perturbations géobiologiques d'un lieu. Les Romains laissaient paître un troupeau de vaches dans le champ où ils avaient l'intention de construire une ville. Si le troupeau se développait harmonieusement, si les naissances étaient nombreuses et normales, c'est que le lieu était sain et pouvait abriter des êtres humains. Sinon, ils allaient en rechercher un autre.

Si vous voulez vous rendre compte de l'effet des champs artificiels sur vous, regardez dans quel état – physique et psychique – vous êtes lorsque vous avez passé une bonne heure dans un grand magasin pour y faire vos courses. Vous vous sentez souvent fatigué, harassé, irritable, avec un cerveau engourdi. Cela est dû aux nombreux champs électromagnétiques produits dans le lieu : les téléphones portables (des salariés et des consommateurs), les systèmes de surveillance, d'alarme et de réfrigération, les appareils électriques et l'électricité en général. Cet ensemble est amplifié par le fait que ce genre de magasin est souvent construit en tôles métalliques qui reflètent les ondes au lieu de les laisser passer. Si bien que ces ondes rebondissent et rebondissent encore sur ces parois et vous traversent de nombreuses fois durant vos pérégrinations dans les rayons.

Des appareils thérapeutiques

De nombreux appareils émettant des ondes ont été mis au point pour soigner les personnes malades. Les hôpitaux d'autrefois utilisaient beaucoup ce genre d'appareils électriques, magnétiques, galvaniques ou autres. La médecine physique constituait alors une grande partie des ressources thérapeutiques proposées par la médecine. Il reste encore la radiothérapie, les appareils utilisant les rayons ultraviolets, voire les infrarouges, quelquefois les électrochocs. Mais, au fil des années, la médecine conventionnelle s'est laissé envahir par les traitements chimiques qui ont supplanté les thérapies physiques.

Cependant, une recherche indépendante a mis au point certains appareils potentiellement intéressants, comme le furent autrefois l'oscillateur à ondes multiples de Lakhovsky et l'appareil Prioré… par exemple les appareils à champs électromagnétiques pulsés, les appareils à infrarouges lointains, les appareils de thermothérapie, l'appareil More, le Scio, etc. Certains ont même démontré leur efficacité comme l'appareil Optune de chez Novocure. La FDA[288] américaine a approuvé l'inclusion de cet appareil dans un protocole avec la témozolomide (un traitement chimiothérapique) pour traiter les patients atteints de glioblastomes[289] nouvellement diagnostiqués. Car cette association a démontré, étude à l'appui,

qu'elle obtenait une prolongation substantielle de la survie sans progression et de la survie globale[290] des patients.

D'un point de vue médical, nous savons que certaines fréquences peuvent induire des allergies chez des personnes alors que d'autres les feront cesser[291]. Il n'y a plus besoin de l'allergène, un rayonnement électromagnétique porteur de l'information suffit pour déclencher le trouble. Mais l'inverse est vrai. En cas de trouble, il suffit d'envoyer une (bonne) information électromagnétique pour le corriger. Tout cela rejoint la pensée de Georges Lakhovsky: « *La propriété d'émettre et de capter les ondes est la base de tous les phénomènes biologiques de la vie... Les troubles de l'harmonie vibratoire détermineraient les maladies*[292]. »

Il est donc simple d'envoyer par le biais d'ondes des rayonnements de guérison comme cela a été réalisé avec succès par certains champs électromagnétiques pour traiter des arthrites[293]. Il suffirait de déterminer les fréquences exactes à envoyer pour chaque pathologie. Ensuite, ce n'est plus qu'un jeu d'enfant ! Alors les traitements physiques supplanteront très certainement les traitements chimiques... ce qui risque de ne pas plaire à tout le monde !

Des ondes pour rajeunir

Tsiang Kan Zheng, spécialiste des transmissions énergétiques et informationnelles, a soumis des souris âgées à un rayonnement bio-électromagnétique d'ultra-hautes fréquences (UHF) provenant de jeunes plantes et d'embryons animaux sur de vieilles souris. Il observa alors un rétablissement des fonctions sexuelles chez 30 % de celles-ci, la prolongation de la durée de vie chez 50 %, ainsi qu'une amélioration des mouvements et de l'activité physique chez 70 %. Tout cela ouvre toute grande la porte à des applications sur la guérison de maladies ou le rajeunissement des organismes[294], et cela uniquement grâce à un transfert d'informations portées par des vibrations.

Des armes énergétiques

Malheureusement, ces découvertes placées dans de mauvaises mains peuvent rapidement devenir délétères. Car par ce biais, il devient possible par exemple de transmettre des messages de maladies (comme nous l'avons évoqué avec l'allergie), mais également de modifier le comportement des individus. Ainsi, une expérience a consisté à envoyer un rayonnement capable d'interférer sur le comportement de souris. Pour cela, les chercheurs ont utilisé un rayon laser envoyé vers l'amygdale du cerveau (zone des émotions, du comportement et de la motivation) de souris inoffensives. Celles-ci se sont alors immédiatement transformées en tueuses. Elles se sont mises à attaquer tous les objets et insectes qui se trouvaient auprès d'elles. Ce comportement cessait aussitôt que le laser était éteint[295].

Ne croyez surtout pas que cela ne peut pas se produire sur les êtres humains, malheureusement. Selon les rayonnements employés, il est probable qu'il soit possible de produire sur les individus des états d'agressivité extrême avec tendance au meurtre et au viol, tout comme des états d'abrutissement avec soumission et apathie. Certains articles tirent même la sonnette d'alarme – à tort ou à raison – « *sur la possibilité de contrôle à distance de tous les cerveaux humains par l'induction électromagnétique d'algorithmes fondamentaux*[296] ».

Marc Filterman, dans son livre *Les Armes de l'ombre*[297], explique comment certains champs électromagnétiques modifient le comportement des individus en les rendant par exemple très agressifs ou au contraire totalement amorphes. En 2016, des employés de l'ambassade des États-Unis ont été victimes d'attaques acoustiques[298]. Or, les armes acoustiques font partie de ces armes de l'ombre, comme l'explique François-Bernard Huyghe, directeur de recherche à l'IRIS (Institut de relations internationales et stratégiques), spécialiste en communication, cyberstratégie et intelligence économique[299]. Il est également l'auteur du livre *Les Armes non létales*[300]. Il existerait par exemple des canons sonores antimanifestations. Le projet HAARP lancé par l'armée américaine pourrait avoir été créé aussi à cet effet.

Les découvertes incroyables

Alexandre Gurvitch (1874-1954) a découvert que dans certaines conditions, un corps pouvait émettre vers un autre corps un rayonnement énergétique, qu'il appela « *rayonnement mitogénétique* », ce qui fut confirmé ultérieurement par Dennis Gabor, Prix Nobel de physique en 1971. Il s'agit d'un rayonnement électromagnétique de type ultraviolet ultrafaible, environ 10^{18} fois plus faible que celui des rayons solaires. Ces ondes peuvent être présentées comme des particules de lumière, les photons. Et, comme ceux décrits dans l'expérience de Gurvitch provenaient d'un organisme biologique, le physicien Fritz Albert Popp les dénomma « biophotons ».

Colli et Facchini, deux physiciens nucléaires italiens, démontrèrent que des plantes émettaient un rayonnement dans la gamme de la lumière visible, qu'ils appelèrent « luminescence » ou « bioluminescence », constituée de biophotons. Il fut ensuite établi que toutes les espèces animales ainsi que l'être humain produisaient cette luminescence. Ce serait même une des caractéristiques des organismes biologiques. Cette luminescence est variable d'une espèce à une autre.

Les biophotons

Les biophotons serviraient aussi à la communication entre les cellules nerveuses en complément de la transmission habituelle par influx nerveux et neurotransmetteurs, comme le démontra Helmut A. Fischer[301]. Puis, il fut établi que ceux-ci intervenaient aussi dans la communication intercellulaire d'une manière générale. Kaznatcheev Vlail, de l'Institut de Novossibirsk (Russie), établit qu'il était possible de transmettre l'information de cellules infectées à des cellules saines, chacune se trouvant dans des récipients différents et hermétiquement fermés, situés à plusieurs mètres de distance. Au bout de quelques heures, les cellules saines étaient infectées à leur tour et mouraient. Mais, si certains rayonnements peuvent transmettre la mort, d'autres sont porteurs de vie et de guérison.

Le physicien allemand Fritz Albert Popp confirma que les cellules de notre corps communiquaient entre elles par ondes lumineuses

constituées de biophotons et qu'elles étaient cohérentes. Elles se transmettent ainsi des messages et des informations. Les cellules servent de relais à ce passage d'informations dans notre corps. Cela fut confirmé par Masaki Kobayashi, physicien à l'Institut de Tohoku à Sendai au Japon, qui réussit à photographier l'émission de biophotons sur toute la surface du corps humain. Ses mesures révélèrent aussi que cette émission était cohérente.

Par la suite, il fut établi que **le rayonnement changeait selon l'état de santé de la cellule. Selon les maladies, les caractéristiques du rayonnement seraient différentes**[302]. Il devenait ainsi possible de déterminer l'état de santé d'un individu en mesurant le flux photonique émis par son organisme. Lorsque celui-ci est en bonne santé, la communication d'informations est fluide et abondante, contrairement à un organisme malade, où le flux d'informations a tendance à s'appauvrir.

Ces rayonnements biophotoniques présents dans l'organisme, mais aussi émis hors de lui, peuvent être présentés comme un champ d'ondes. Harold Burr a été le premier à mesurer le champ électromagnétique présent autour du corps. Ce champ serait semblable à un hologramme et porterait toutes les informations génétiques des cellules. **L'information génétique se trouverait donc à la fois au niveau de l'ADN, mais aussi dans le champ énergétique situé autour du corps. De plus, les souvenirs de l'être humain se trouveraient non seulement dans son cerveau, mais également dans ce champ.**

Le biologiste anglais Rupert Sheldrake, de l'université de Cambridge, a mis en évidence des *champs morphogénétiques* qui sont à l'origine de la matière, et qui lui confèrent sa forme, la modèlent et l'organisent. Ils gèrent la forme des organes et du corps. Ce sont aussi des ondes de forme. Les modifications de ces champs peuvent induire des modifications de comportement chez les végétaux et les êtres humains, même à distance.

Il semble que chaque être humain, comme tous les êtres vivants, laisse une trace invisible de son existence dans le champ énergétique… la mémoire universelle, ou « champ akashique ».

L'ADN

L'ADN ou acide désoxyribonucléique fut découvert en 1953 par J. Watson et F. Crick. Il est connu pour être le porteur de l'information génétique de l'être humain. L'ADN forme une longue molécule composée de deux brins agencés en double hélice. Chaque cellule comporte plus de deux mètres d'ADN en son sein. Si nous mettions bout à bout tous les brins d'ADN se trouvant à l'intérieur d'un organisme humain, la longueur de ce filament correspondrait à plusieurs fois la distance de la Terre à la Lune!

Chaque brin d'ADN est constitué de gènes formés par l'agencement particulier de 4 types de nucléosides (adénosine, cytidine, guanosine et thymidine). Il y aurait environ 22 000 gènes codants chez l'être humain et un très grand nombre de gènes inactifs, du moins en apparence, parce qu'ils pourraient intervenir dans la régulation des gènes exprimés ainsi que des ARN (acide ribonucléique). Quoi qu'il en soit, chaque gène actif est à l'origine de la fabrication d'une ou de plusieurs protéines. Il y aurait plus de 100 000 protéines différentes dans le corps humain. Or, ce sont ces dernières qui sont à l'origine de toutes les réactions chimiques de l'organisme pour son développement, sa régénération, son action, etc. Il est souvent dit: une protéine pour chaque action spécifique de l'organisme.

Et bien plus encore...

Ce modèle semblait simple et clair. Mais des découvertes démontrèrent que l'ADN est encore bien plus qu'un simple assemblage de gènes. Il fut d'abord établi qu'il est la source principale de l'émission à forte cohérence de rayonnements photoniques provenant des cellules[303]. L'ADN accumule des biophotons, puis les guide le long du cylindre formé par sa double hélice et les projette à l'extérieur comme une antenne émettrice. Les biophotons émis véhiculent l'information de la régulation des cellules. Ils ne produisent pas les réactions chimiques, mais ils en sont les déclencheurs. Ils dirigent ainsi l'organisme en coordonnant toutes ses activités métaboliques. Mais ils envoient aussi des ondes de biophotons dans son voisinage.

L'ADN, en plus d'être une antenne émettrice, est aussi réceptrice des informations provenant de l'environnement proche et lointain. Il est capable de les interpréter et de réagir en conséquence, ce qui lui confère des capacités extraordinaires.

Nous avons vu précédemment que l'émission biophotonique constituait un champ d'ondes dénommé par Sheldrake « champ morphogénétique » parce qu'il est un hologramme de l'organisme et contient l'information génétique. Or, la transmission de l'information holographique est immédiate. Elle ne présente pas de vitesse déterminée, ce qui implique que l'ADN se comporte comme un *élément quantique*. Cela pourrait aussi expliquer pourquoi l'ADN ne semble présenter aucune limitation quant à ses capacités de communication. Pour certains, celle-ci se ferait hors de l'espace-temps dans les dimensions élevées de l'hyperespace. C'est pourquoi on parle souvent pour l'ADN d'« hypercommunication ».

ADN et pouvoirs supranormaux

Nous avons vu que la pensée humaine et les émotions sont capables de modifier les spires de l'ADN en les resserrant ou les dilatant selon que l'émotion est négative ou positive. Nous avons vu aussi que l'environnement et les vécus sont capables de changer l'expression des gènes placés sur l'ADN. Nous pouvons aussi nous demander si, par le biais de cette hypercommunication, l'ADN n'est pas à l'origine des échanges inconscients entre humains, voire aussi avec les animaux et les plantes. En concevant l'ADN comme un émetteur-récepteur, il est facile d'expliquer l'intuition, la clairvoyance, la télépathie, la guérison spontanée, l'autoguérison, et aussi de concevoir comment les hommes peuvent s'influencer les uns les autres, voire influencer la météo et tout leur environnement. Cela pourrait aussi expliquer les effets-groupe ou les égrégores apparaissant lorsque des êtres humains sont rassemblés et surtout s'ils sont concentrés sur un même sujet ou dans un même but... mais aussi l'inspiration qui nous arrive d'un seul coup d'on ne sait où. Aurait-on capté une hypercommunication qui passait par là ?

La vitesse de l'information est phénoménale, comme cela a été démontré par les spins (sens de rotation) inverses de deux

particules élémentaires issues de la même collision. Même lorsqu'elles s'éloignent à la vitesse de la lumière, leurs spins demeurent toujours inverses, preuve que la vitesse de l'information transcende celle de la lumière, qui semble ridiculement petite en comparaison. « *Si le chercheur décide arbitrairement d'imprimer un spin "de droite" à l'une d'elles, l'autre automatiquement tournera "à gauche". Autrement dit, tout se passe comme si ces deux particules nées d'une même collision constituaient les deux facettes d'une seule et même réalité – bien que s'éloignant l'une de l'autre à six cent mille kilomètres à la seconde*[304]. »

Un superordinateur

Par ailleurs, l'ADN a une capacité phénoménale de stockage des informations[305]. Cela vient sans doute du fait qu'il possède un système quaternaire (formé de 4 bases: adénine, cytosine, guanine et thymine, qui sont symbolisées par les lettres A, C, G et T), alors que nos ordinateurs ne sont que des systèmes binaires (0 ou 1), donc ridiculement limités en comparaison. Des recherches tentent d'utiliser cette capacité de l'ADN pour stocker les milliards de données générées chaque année au niveau mondial, ce qui permettrait de les compacter au maximum[306]. Mais les ambitions des chercheurs ne s'arrêtent pas là, car une équipe dirigée par Floyd Romesberg du Scripps Research Institue (Californie) a réussi à introduire deux nouvelles lettres – surnommées X et Y – dans l'ADN d'une bactérie, *Escherichia coli*, dans le but d'augmenter encore la capacité de stockage d'informations par l'ADN. Des recherches antérieures avaient déjà démontré que cette bactérie était capable de répliquer de l'ADN semi-synthétique[307], ce qui prouve que cet ADN à 6 bases est réplicable. Mais les prouesses de l'ADN ne s'arrêtent pas là ! Car il a été possible de pirater un ordinateur grâce à un code malveillant introduit dans un brin d'ADN[308]. Alors, des virus biologiques pourraient-ils à l'avenir perturber nos ordinateurs comme le font les virus informatiques ?

Le système holographique de l'ADN contient l'information génétique de la cellule, et donc de l'individu en totalité. Il génère le champ morphogénétique des êtres vivants. Nous savons que, lorsqu'une feuille est coupée sur une plante, la luminescence est

toujours présente au niveau de la feuille manquante. C'est peut-être là l'explication du syndrome du membre fantôme chez les personnes amputées d'un membre. Mais cela peut tout aussi bien être l'explication de la capacité de régénération que possèdent certains animaux comme les lézards lorsqu'ils ont perdu leur queue. Car le champ morphogénétique étant toujours présent, toute l'information est là pour la reconstitution de la queue ou du membre coupé.

La transmission d'informations

Des chercheurs de l'Académie des sciences de Moscou, sous la direction du physicien Vladimir Poponin, ont constaté qu'après avoir irradié un échantillon d'ADN avec de la lumière laser ils obtenaient un modèle d'ondes. Mais s'ils enlevaient l'échantillon d'ADN, **ces ondes persistaient pendant plus d'un mois**, même si l'on tentait de les effacer avec de l'azote. Cela a été dénommé l'« *ADN fantôme* ».

De son côté, le Pr Luc Montagnier prit de l'ADN de bactéries qu'il plaça dans une solution aqueuse soumise à un champ électromagnétique de 7 hertz. Il enleva ensuite l'ADN, mais il persistait l'empreinte de cet ADN comme l'a montré l'expérience de Poponin. Il démontra ensuite que **cette empreinte pouvait être transférée** à un autre tube hermétiquement fermé contenant de l'eau pure et des constituants de l'ADN. Car l'ADN fut reconstitué à 98 % dans ce deuxième tube en quelques heures. Cela démontre comment un champ morphogénétique peut être transféré et induire des reconstitutions ou des reconstructions. Il a été ainsi démontré qu'il était possible de **transférer des informations génétiques d'un organisme à un autre à l'aide d'un rayonnement électromagnétique programmé**. Par exemple, il a été transféré des caractéristiques du melon, en particulier son goût, à des germes de concombres. De même, des œufs de poules ont reçu des informations génétiques provenant du canard. La plupart des poussins présentaient les caractéristiques d'un canard avec un long cou et des pattes palmées. Le plus impressionnant est que ces modifications se transmettent aux générations suivantes.

Mais de manière plus constructive, il faut se rappeler qu'il a été démontré qu'avec ce genre de technique **il était possible de régénérer**

un organe détruit, voire de transférer des informations de guérison ou de rajeunissement.

L'information génétique se présenterait donc à la fois sous forme matérielle passive (ADN), qui servirait de support de l'information, et sous la forme d'un champ bioélectromagnétique qui, lui, serait actif.

Devant la carence des tests sérologiques français (notamment le test Elisa) concernant la maladie de Lyme (borréliose), le Pr Luc Montagnier cherche à mettre au point une nouvelle méthode de diagnostic. « *Elle consiste à détecter dans le plasma sanguin des traces de l'ADN de la bactérie, en captant des ondes électromagnétiques émises par l'échantillon étudié. "À mon avis, ce test est plus fiable" que ceux actuellement en vigueur*[309] », a-t-il affirmé.

Des recherches en perspective

Ce champ d'investigations promet de nous apporter des révélations extraordinaires dans un proche avenir, notamment en matière de santé. Mais là encore, beaucoup de dérives sont possibles… Car s'il est possible de repérer la signature ADN d'un germe, il est tout aussi simple de déterminer la signature ADN de n'importe quel individu et à partir de là lui envoyer toutes les informations possibles, celles de maladies comme celles de guérison.

Il me semble important de signaler que la fréquence de l'ADN humain doit probablement se situer aux environs de 150 mégahertz compte tenu de sa longueur. Or, celle-ci correspond à la bande fréquentielle utilisée par les micro-ondes, les télécommunications et les radars. Sachant cela, il devient évident que ces ondes artificielles peuvent avoir une influence néfaste sur l'ADN des utilisateurs ou de leurs proches.

Nous pouvons aussi nous demander si, au lieu d'utiliser des rayonnements électromagnétiques programmés, nous ne pourrions pas obtenir la même chose avec notre pensée ou des codes numériques, comme Grigori Petrovich Grabovoï[310] le laisse entendre ?

D'après le Dr Melvin Morse[311], le National Institut of Discovery Science aurait repéré certaines parties de l'ADN appelées « transposons » qui s'activeraient lors des rencontres spirituelles avec Dieu. L'ADN serait-il aussi le téléphone de Dieu ?

Les souvenirs

Les souvenirs ont une durée différente selon leur importance : un simple numéro de téléphone est moins important que l'apprentissage du piano ou du vélo.

Tout cela passe dans l'hippocampe avant de rejoindre le cortex préfrontal, où se trouverait la mémoire à long terme. Le processus d'enregistrement serait lié à une action épigénétique sur les gènes des neurones du cortex préfrontal[312]. Cela explique la conservation des souvenirs, mais aussi des processus épigénétiques produits par les vécus de l'existence.

Tout se trouverait-il dans notre ADN ?

Guérir sans traitement

L'ADN peut être (re)programmé, comme le biophysicien et biologiste moléculaire russe Pjotr Garjajev l'a démontré, avec des fréquences (comme vu précédemment) mais également des mots. Mais les mots sont des fréquences. Or, tout est fréquence dans notre réalité. Garjajev a ainsi mis en évidence que l'ADN pouvait guérir avec des mots et des vibrations, ce qui semble logique étant donné que l'ADN est un émetteur-récepteur façonné selon la nature des informations qu'il reçoit.

Ainsi, **guérir sans médicaments et sans chirurgie semble tout à fait réalisable grâce aux ondes. En théorie, il serait possible également de guérir si nous communiquons avec notre propre ADN par le biais de notre conscience.** Cela reste à démontrer, mais il s'agit d'une possibilité très hautement probable.

Cette réflexion rejoint la pensée de Lakhovsky ainsi que du chercheur russe Youri Kheffeits, de l'Institut énergétique de Moscou, qui expliquait que « ***la santé consiste dans l'harmonie des relations énergétiques d'information entre l'individu et la Nature. Cette harmonie s'exprime par l'homéostasie (équilibre) de l'organisme sur le plan physique, mental et spirituel.*** » Cela implique que lorsqu'il y a dysharmonie avec l'environnement, une dysharmonie entre les plans physique, mental et spirituel de l'être survient et la maladie apparaît.

De la dualité à l'unité

Le Pr Cannenpasse-Riffard[313] affirmait: « *La médecine quantique reconnaît l'interdépendance fondamentale entre l'esprit et le corps à tous les stades de la vie. Elle prend également en considération la dimension spirituelle de la personne comme une donnée incontournable.* »

Les psychologues ont commencé à montrer que le monde autour de nous était le reflet de notre intérieur. Que tout s'organisait autour de nous pour nous montrer nos failles, nos défauts, nos peurs, pour qu'enfin nous acceptions de les résoudre et de les surmonter. Cela expliquait pourquoi un même type de conflit se reproduisait régulièrement dans notre vie tant que la solution n'avait pas été trouvée. La vie autour de nous – à l'extérieur de nous – était donc présentée comme un miroir… notre miroir. Il y avait ainsi le moi et le non-moi. Il y avait ce que je suis et les autres, qui étaient indépendants de moi… Nous étions dans la dualité.

Mais la physique quantique a montré le monde qui nous entoure sous un jour nouveau. Ce que nous appelons l'« extérieur de nous-mêmes » n'est en fait qu'une extension de nous-mêmes ou, plus exactement, l'extérieur, et nous, nous sommes un même ensemble que certains appellent la « conscience universelle ». Elle et nous ne sommes qu'un ! **La dualité disparaît alors pour faire place à l'unité.**

Or, si nous ne formons qu'un avec le monde qui nous entoure, cela signifie qu'il n'y a pas nous d'un côté et, de l'autre, le miroir mis en place par le monde autour de nous. Nous serions tout à la fois nous et le miroir.

Conscience unifiée ou conscience universelle

Selon ce que nous venons de voir :

- notre esprit et notre corps sont interconnectés ;
- nous et l'extérieur ne sommes qu'un ;
- notre pensée interfère sur les autres, sur la matière et sur l'environnement.

Tout cela laisse à penser que nous sommes reliés à un vaste réseau de communications où se transmettent les informations entre individus, mais aussi entre les individus et leur environnement.

Par ailleurs, les êtres humains sont constitués d'énergie comme toute matière. Ils sont donc vibratoires et sont placés dans un Univers d'énergies de multiples natures qui les nourrissent, les traversent, mais aussi agissent sur eux. Ces champs vibratoires ne sont pas extérieurs à l'être humain. Ils font partie de l'être humain. Ils ne forment qu'un avec les énergies humaines auxquelles ils sont reliés. En d'autres termes, les énergies des êtres humains ne sont pas que connectées à ce vaste champ comme nous sommes connectés au réseau Internet, qui est extérieur à nous. Les êtres humains font partie intégrante de ce champ… un champ de conscience où tous les possibles sont présents, un champ de conscience prêt à répondre à toutes nos pensées, un champ de conscience qui emplit l'Univers entier. Un champ de conscience qui est l'Univers.

Le vide n'existe pas dans l'Univers, parce qu'il est rempli de ce champ. Certains ont vu dans ce champ les fameuses énergie noire et matière noire que personne n'a encore réussi à trouver, bien qu'elles représentent à elles deux 95 % de l'Univers. Quoi qu'il en soit, ce champ emplirait les espaces intergalactiques, mais aussi les espaces interplanétaires, les espaces intermoléculaires, les espaces interatomiques, les espaces interparticulaires… Il emplirait tous les vides en unifiant dans un seul ensemble les différents constituants de l'Univers. Nous pourrions sans aucun doute le comparer à ce que les anciens appelaient l'« éther » dont nous avons parlé, qui se trouve en toute chose et partout. Ainsi, **c'est dans le « vide » que se trouve le secret de la vie**. C'est dans le vide qu'il y a tout… comme dans la moindre particule se trouve l'information de l'Univers entier. L'être

humain ne déroge pas à cette règle. En lui se trouve tout l'Univers avec tous les possibles. Il est aussi le créateur de l'Univers – *son univers* – et de sa vie.

La matrice

Les auteurs qui se sont intéressés à ce champ de conscience lui ont donné des noms différents : la « *source* », le « *champ akashique* », la « *conscience universelle* », la « *matrice* », etc. Certains y ont même vu Dieu. Point de vue que je ne partage pas. Car, pour moi, ce champ est une manifestation du Divin et non le Divin lui-même. C'est Lui qui nourrit sa création de son énergie et de son amour. Nous y reviendrons.

Étant une partie constitutive de ce champ, nous comprenons pourquoi les électrons prennent un état fixe lorsque nous les observons et le perdent lorsque nous ne les regardons plus. Certains auteurs disent que les électrons *savent* quand nous les observons ou non, tout comme d'autres disent que nous sommes sans cesse *observés* par l'Univers ! Ces visions vont finir par nous rendre paranoïaques ! Mais surtout cette présentation est erronée parce qu'elle montre toujours une séparation entre nous et l'objet observé. Or, il n'en est rien. Nous ne sommes qu'un avec lui. Il ne s'agit pas d'observations d'un électron par un humain, mais simplement d'interférences au sein d'un même système. L'électron et nous, nous ne sommes qu'un… il est donc logique que nous sachions tout de l'électron, comme celui-ci sait tout de nous !

Le champ contient le programme de l'Univers. Il l'a conditionné et poussé à produire la vie sous toutes ses formes ainsi que la conscience. C'est là que se trouve le fameux « *ADN cosmique* » de l'astrophysicien Smoot.

Un champ d'expérimentation

Le champ akashique et nous ne sommes qu'un, comme nous l'avons vu. Il est à la fois l'endroit où se trouvent tous les possibles, mais aussi l'énergie de leur réalisation. Or, respectueux de notre libre arbitre, Dieu – qui a créé ce champ universel – a fait en sorte **qu'il obéisse à la moindre de nos pensées *sans états d'âme, ni jugement.*** Il apporte le potentiel que notre pensée a appelé. Il ne va pas nous dire si telle pensée est bonne pour nous ou non. Il va simplement la réaliser parce qu'il est conçu ainsi. À nous ensuite d'en voir les conséquences dans notre existence et d'en tirer les conclusions qui s'imposent. Ce dispositif nous permet de vivre toutes les expériences possibles durant notre existence, d'expérimenter l'ombre autant que la lumière, d'expérimenter la maladie autant que la santé, afin de nous faire comprendre et évoluer…

Ainsi, c'est **ce champ, bien davantage que la malbouffe, le tabac, les germes ou la génétique, qui détermine (à travers nos pensées) notre santé ou nos maladies. Mais c'est aussi dans ce champ que nous pouvons puiser l'énergie et l'information pour guérir.** Inutile d'aller le chercher à l'extérieur de nous puisqu'il est aussi à l'intérieur de nous. Il n'y a pas de « moi » et de « non-moi ». Nous ne sommes qu'un avec lui. Alors **que faire pour guérir ? C'est simple, il suffit de nous réaccorder avec lui, de nous remettre sur sa fréquence et dans son harmonie… par notre conduite et nos pensées. Or, lui étant issu de la sagesse divine, il nous faut nous accorder sur ces fréquences pour transcender la souffrance et la maladie et nous remettre dans les énergies divines.** Comme le disait Edgar Cayce[314] : « *[Il faut] harmoniser sa vie en accord avec les fréquences de la nature, et il y aura plus de joie, de bonheur et de beauté dans nos expériences de tous les jours.* »

« *Le champ est la seule réalité* », a dit Albert Einstein. C'est très juste. Comme nous le verrons plus loin, la réalité est une illusion, notre environnement est une illusion et nous pourrions ajouter que même notre vie n'est qu'une illusion. **La seule réalité est ce champ dans lequel nous baignons et vivons de manière continue. Ce réseau d'interconnexions dynamiques nous influence autant que nous l'influençons.** Dans cet ensemble, chaque chose a sa place. Tout y est

bien et y est ordonné. Nous avons ainsi un rôle à y jouer. Car étant tous différents, constitués de vibrations proches mais non semblables, nous apportons tous une pierre à ce magnifique ensemble, à cette magnifique unité. Et là, nous sommes tous à égalité. Il n'y a pas des riches et des pauvres, des puissants et des soumis... nous sommes tous des êtres de conscience qui participent à la grande marche de l'Univers pour qu'il devienne véritablement un « uni-vers » où nous serons tous unis pour nous avancer vers la lumière divine.

L'homme quantique

L'être humain est constitué de quanta d'énergies qui échangent sans cesse des informations avec ce formidable champ universel où se trouvent toutes les informations, tous les passés, tous les futurs, tous les possibles... et toutes les connaissances des êtres vivants et morts, mais aussi toutes les connaissances provenant du Divin. Elles sont là à notre disposition... C'est la fameuse « mémoire akashique » dont beaucoup d'auteurs parlent et qui est à la disposition de tous. Il suffit de lui demander les informations que nous désirons, et elles nous arriveront sous forme d'intuition ou de clairvoyance. Ce n'est pas plus compliqué que cela. Il faut simplement avoir la simplicité et la disponibilité d'esprit pour les entendre.

Nos pensées jouent donc un rôle fondamental dans la construction de notre monde. Mais celles-ci interfèrent sur la conscience universelle, ce qui a des répercussions sur les autres humains, mais aussi sur la structure de l'Univers. Nous jouons ainsi un rôle fondamental concernant notre existence, mais aussi concernant l'évolution de l'humanité et de l'Univers entier. Nous n'avons pas assez conscience des répercussions possibles de nos pensées et de nos actions sur notre environnement proche et lointain. L'être humain a ainsi des capacités extraordinaires, mais aussi des responsabilités qu'il serait temps qu'il prenne en considération.

Selon le physicien sir James Jeans : ***« Le courant de la connaissance se dirige vers une réalité non mécanique. L'Univers commence à ressembler davantage à une grande pensée qu'à une grande machine. L'esprit ne semble plus être un intrus accidentel dans le***

domaine de la matière... nous devrions plutôt le saluer en tant que créateur et gouverneur du royaume de la matière. L'Univers est immatériel, mental et spirituel[315]. »

L'effet de la pensée sur le champ akashique

Si vous désirez un exemple des possibilités incroyables que possède l'esprit humain sur son environnement, sachez que quatre heures avant les événements du 11-Septembre, un certain nombre d'ordinateurs impliqués dans un projet de mesure de patterns globaux (*the Global Consciousness Project*) ont commencé à transmettre une sorte de feu d'artifice de réactions sortant totalement des normes habituelles. Ce modèle de « saut » constaté durant l'attaque du World Trade Center n'est pas le seul à avoir été enregistré par le centre de Princeton. « *Des anomalies identiques ont été constatées avant le tsunami de décembre 2004 qui a balayé les côtes du Sud-Est asiatique et qui a fait 250 000 morts; lors de prises d'otages dans des ambassades; pour l'enterrement de Lady Di; lors de la méditation mondiale organisée en janvier 1997 par le Projet Gaia Mind; pendant les bombardements de l'OTAN en Yougoslavie; pour le naufrage du sous-marin Koursk et pour le Jour de l'an*[316]. » Ce phénomène démontre combien les êtres humains sont tous reliés ensemble, mais sont aussi reliés au champ akashique, et cela de manière anticipative, ce qui est extraordinaire. Mais le temps existe-t-il ?

Gregg Braden[317] va plus loin en considérant que, si un groupe de personnes se met à vivre ensemble une même émotion, celle-ci est capable d'influencer le champ magnétique terrestre comme cela aurait été noté au moment des événements du 11-Septembre. « *Or, ce champ magnétique a des effets aussi bien sur la réaction immunitaire des êtres humains que sur la météo, les tendances climatiques, les cycles de guerre et de paix, notre aptitude à résoudre des problèmes, nos propres capacités cognitives. Même si de prime abord, ces choses semblent n'avoir aucun lien entre elles, elles sont entièrement liées au champ magnétique terrestre*[318]. »

Maintenant, posons-nous la question de savoir si tous les ouragans, toutes les tempêtes et tous les séismes que nous

connaissons aujourd'hui ne seraient pas l'œuvre de nos pensées collectives désordonnées et délétères ?

Pour Einstein : « *Un être humain est une partie d'un tout que nous appelons l'Univers, une partie limitée dans le temps et l'espace. Il est convaincu que lui-même et ses pensées et sentiments sont d'une certaine façon indépendants des autres, dans une forme d'illusion d'optique de sa conscience. Cette illusion nous emprisonne, nous limite à nos désirs personnels et à apprécier seulement ceux qui nous sont proches. Notre tâche devrait être de nous libérer de cette prison en élargissant notre cercle de compassion de façon à étreindre toutes les créatures vivantes et la nature tout entière*[319]. »

La création de la réalité

« *Les électrons et autres "particules" quantiques ne sont en réalité ni des ondes ni des particules mais quelque chose d'autre dont les attributs classiques, trajectoire, vitesse, localisation, n'apparaissent qu'en fonction du dispositif expérimental donné. Pour être provocateur,* ***la réalité n'existerait donc fondamentalement pas dans l'espace et le temps et les objets au sens classique n'existeraient pas sans un observateur (peut-être pas nécessairement humain) pour les observer !***[320] » Nous pourrions dire que l'énergie se transforme en photon (proton, ou électron) si nous l'observons, et demeure sous forme énergétique, c'est-à-dire en onde de probabilité, si nous ne l'observons pas. La réalité est ainsi créée par l'observateur. Sans la vie, l'Univers n'existerait pas. **Notre présence est donc l'élément clé – indispensable devrais-je dire – à la manifestation de notre environnement et de l'Univers dans cette dimension.**

Le physicien Pascual Jordan donne des précisions : « *Les observations ne dérangent pas seulement ce qui doit être mesuré,* ***elles le produisent****. Nous obligeons [une particule quantique] à prendre une position définie.* » En d'autres termes, Jordan a dit : « *Nous produisons nous-mêmes les résultats des mesures*[321]. »

Comme ce sont nos pensées (conscientes et inconscientes) qui transforment ces ondes de probabilités en « réalité » matérielle, c'est-à-dire en notre environnement et notre monde, nous

comprenons que cette réalité dépend entièrement de la nature de celles-ci. Elle répond totalement à nos pensées et à nos attentes... sans aucun état d'âme.

Nous influençons notre réalité à chaque instant par nos pensées, nos croyances, nos principes, nos certitudes, nos vécus, nos valeurs... **Nous sommes accordés sur une certaine longueur d'onde-temps qui fait que nous percevons uniquement les êtres et les choses vibrant sur cette longueur d'onde.**

Notre pensée crée à chaque instant des images qui, mises bout à bout, forment le film de notre réalité. Le rythme de cette création est inconnu. Nous savons que, pour la vue, il est nécessaire d'avoir 24 images par seconde afin de créer l'impression d'un mouvement continu comme dans les films. Nous pourrions dire que nous mourons après chaque image, pour revivre avec la suivante. Nous mourons ainsi 24 fois par seconde pour ressusciter autant de fois. C'est le principe du vieillissement, qui est programmé par nos croyances et notre ADN (ce qui est la même chose).

Le temps n'existerait pas. Il ne serait qu'une suite de moments présents, ce qui expliquerait que nous sommes bien dans le présent, contrairement aux situations où nous nous projetons dans le passé ou le futur. Pour les voyages dans le temps, il suffirait de s'accorder à la fréquence de l'époque où nous désirons nous rendre pour s'y retrouver immédiatement.

Quoi qu'il en soit, pour créer cette réalité du présent, la conscience demeure en connexion permanente avec le champ quantique, la conscience universelle, où tous les possibles sont à notre disposition : la santé, la réussite professionnelle, le bonheur conjugal... Ils se présentent sous la forme de potentiels qui existent déjà dans d'autres réalités. Ils sont présents en superposition dans la conscience universelle. C'est alors que nous effectuons notre choix, généralement guidé par nos pensées inconscientes. Avant ce choix, toutes les options existaient dans différents états ; après, il n'en demeure qu'une. Ainsi, notre choix est matérialisé par l'onde de champ que nous avons sélectionnée.

La rétroaction

Le phénomène de la création de la réalité par nos pensées implique l'existence d'une rétroaction. Lorsque certaines de nos croyances erronées créent une réalité, cette dernière a tendance à renforcer ces mêmes croyances par un processus de rétroaction, ce qui fait qu'elles deviennent alors des certitudes, nous enfonçant de plus en plus dans l'erreur.

Ainsi, lorsque des croyants se réunissent pour prier sur l'idée d'une divinité. **Ils créent cette divinité**, qu'ils continueront d'alimenter par leurs prières. Celle-ci deviendra d'autant plus puissante que le nombre de croyants et de prières sera important. En rétroaction, cette divinité leur apportera son aide et son soutien lorsqu'ils en auront besoin, renforçant d'autant la croyance en cette divinité fictive. Au final, il devient impossible de savoir si une divinité possède une certaine réalité ou si elle n'est que la création d'un égrégore de croyants.

Le Saint Suaire de Turin a été daté par le carbone 14, ce qui aurait mis en évidence qu'il était bien postérieur à l'époque de Jésus. Pour certains, il aurait été conçu par Léonard de Vinci sur commande de l'Église de l'époque. Quoi qu'il en soit, ce serait un faux. Mais lorsque l'on interroge le Vatican sur ce sujet dérangeant, il répond que, du fait des nombreux croyants qui sont venus prier sur lui, il est de toute façon devenu un objet saint. C'est une manière diplomatique de contourner la question. Mais sa réponse est tout de même juste. Les nombreuses prières que le Saint Suaire a reçues des pèlerins au cours des siècles en ont fait un objet saint.

Sommes-nous des schizophrènes ?

Les schizophrènes voient une autre réalité que la nôtre, et sont sûrs à 100 % qu'il s'agit de la réalité. Ils sont certains d'être dans le vrai et que tout le monde a tort. À la suite de ce qui a été avancé précédemment, je me pose la question de savoir si nous ne serions pas tous des schizophrènes ? Pourquoi la vision de la réalité par les schizophrènes

serait-elle moins juste que la nôtre ? Cette différence de vision provient probablement de concepts et de vécus différents. C'est tout.

Ce même phénomène se retrouve chez nombre d'autistes, d'hyperactifs, d'enfants indigo, d'anorexiques, etc. Nous pourrions ajouter à cette liste les artistes. Voyez les tableaux de Gauguin, de Dali ou de Picasso, qui nous montrent la réalité que vivaient ces peintres de talent. Ces êtres voient une autre réalité que la nôtre, parce qu'ils partent d'autres conceptions que celles fournies par la société moderne. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'ils ne s'y adaptent pas, ou plus exactement qu'il leur est impossible de s'y adapter.

Mais en définitive, qui a raison et qui a tort ? Eux ou nous ? De plus, je considère que d'avoir une autre conception de la réalité apporte des raisonnements et des points de vue novateurs qui peuvent amener bien des découvertes révolutionnaires pour l'humanité. Nous devrions aider ces êtres à développer leur réalité au lieu de vouloir les faire venir dans la nôtre à l'aide de médicaments et autres thérapies. Car si nous les laissons faire, ils apporteront sans doute des avancées extraordinaires qui n'auraient jamais pu être réalisées par des esprits formatés comme les nôtres par la société moderne. Ils sont capables de sortir du bocal comme Jonathan le goéland, pour aller découvrir le monde là où nous n'osons pas nous rendre. À leur retour, ils transmettraient leur expérience à tous afin que nous puissions évoluer.

Ainsi, nos croyances créent la réalité, qui produit par rétroaction leur confirmation. Un cercle vicieux dont il est bien difficile de sortir. Comment faire alors ? La réponse se trouve dans le traitement proposé par certaines cliniques aux schizophrènes. Elles laissent les schizophrènes libres de penser ce qu'ils veulent, mais elles poussent leur raisonnement jusqu'à l'extrême afin que le malade prenne conscience de l'inexactitude de son concept de départ et revienne dans la réalité. Les réussites ne sont pas nombreuses. Mais au moins, les patients vivent heureux, ce qui est somme toute l'essentiel.

Nous pourrions considérer la vie comme ces cliniques, où nous expérimenterions nos croyances et nos concepts à travers les situations que nous créons et que nous vivons. Ce n'est qu'en allant au bout de ces croyances et de ces conceptions que nous nous rendrons compte peu à peu qu'elles ne sont pas justes, qu'elles ne sont pas

bonnes pour nous et qu'elles nous rendent malheureux. Alors, nous accepterons de les éliminer pour prendre un autre chemin en rapport avec d'autres croyances et vécus qui se manifesteront dans notre esprit, ce qui générera une autre situation... Notre esprit est rempli de pensées plus ou moins conscientes. Lorsque nous en éliminons une, d'autres qui étaient sous-jacentes jusqu'alors prennent la direction de notre esprit et créent une nouvelle réalité.

La vie est faite d'une succession d'expériences qui proviennent de nos pensées. Rien d'autre n'intervient. Lors d'un viol, le violeur a créé cette réalité à l'aide de ses pensées délétères. Mais la personne violée a également attiré cette situation à elle avec ses propres pensées. Elle est certes la victime sur le plan physique, et le violeur porte de ce fait la responsabilité pleine et entière de son acte abject. Mais la personne violée a aussi des pensées erronées à éliminer de son esprit. Celles-ci peuvent provenir de la vie présente, notamment de l'enfance, mais aussi de la généalogie ou d'une vie antérieure. Il lui faut l'admettre afin de les éliminer, sinon la situation pourrait se reproduire.

Une femme de mes patientes avait été battue par son premier mari. Elle divorça et, quelques années plus tard, elle se remaria avec un homme qui commença aussi à la battre quelque temps après. Nouveau divorce. Puis elle rencontra un petit ami qui s'est mis aussi à la battre. Dépitée du genre masculin, elle décida de vivre uniquement avec son fils... qui s'est mis à son tour à la battre ! Bien sûr, tous ces hommes portent l'entière responsabilité de leurs actes. Mais ces situations successives devraient pousser cette femme à se poser la question de savoir si le problème ne viendrait pas d'elle ? Elle est certainement porteuse d'un programme erroné qui attire à elle ce genre de situation. Tant qu'elle ne l'aura pas éliminé, le même processus reviendra.

Qu'est-ce que la normalité ?

Pour la médecine, être en bonne santé, c'est ne pas être malade. Une jolie lapalissade qui ne nous éclaire pas beaucoup sur ce qu'est un individu en bonne santé, mais nous pouvons encore nous en accommoder faute de mieux. En matière de psychiatrie, c'est beaucoup plus

délicat. Il serait pourtant important de définir la normalité parce qu'aujourd'hui les maladies psychiatriques se situent au troisième rang des maladies les plus fréquentes après les cancers et les maladies cardio-vasculaires. De plus, 20 % de la population en âge de travailler est concernée par un trouble psychique[322]. Or, selon la définition qui sera donnée à la normalité en psychiatrie, ce chiffre phénoménal pourrait encore exploser !

Car nous sommes tous un peu phobiques, schizophrènes ou paranoïaques sur les bords. Alors, à partir de quand tombons-nous sous le sceau de la pathologie ? Cela est d'autant plus important que le dernier manuel de références américaines de psychiatrie, le DSM-5, a créé encore de nouvelles pathologies, ce qui a entraîné de vives polémiques[323] au sein du corps médical. Il a introduit par exemple le « *binge eating* », qui correspond aux états boulimiques. Or, ce trouble est d'ordre comportemental. Il convient donc de tenir compte de la situation de la personne et de son environnement avant de parler de maladie psychiatrique… Cette classification tient compte de la maladie sans s'intéresser à la personne malade. À ce régime-là, ne serons-nous pas tous classés comme malades mentaux dans le DSM-6 ou le DSM-7 ?

Repérer les délinquants potentiels

Ce phénomène est d'autant plus préoccupant qu'il y a quelques années il a été demandé aux psychiatres américains de repérer dès l'école primaire les « sujets » présentant des risques de devenir des délinquants à l'âge adulte. Le but étant de les mettre sous surveillance renforcée, voire sous médicament dès leur plus jeune âge… comme si une personne était programmée pour devenir délinquante et qu'elle ne pouvait pas changer et évoluer avec les expériences que lui apporteront la vie. Par ailleurs, comment repérer cette menace chez un enfant en bas âge ? Mais surtout, les enfants ainsi « repérés » étaient marqués pour le reste de leur vie. Je ne sais pas où en est ce projet et s'il est toujours d'actualité. Mais il fait froid dans le dos.

Dans le même esprit, en 2017, le ministre de l'Intérieur français Gérard Collomb « *a suscité de nombreux commentaires en défendant*

à plusieurs reprises la nécessité d'une plus étroite collaboration des psychiatres à la lutte contre le terrorisme. Constatant que plusieurs faits récents, dont certains associés au terrorisme islamique, ont été commis par des personnes traitées pour des troubles psychiatriques, Gérard Collomb a considéré que devraient pouvoir être signalées les personnes à risque de "radicalisation"[324]. » Or, cette attitude se heurte à deux écueils majeurs. Le premier est de savoir quand une personnalité déséquilibrée peut passer à l'action et réaliser une action suicide par exemple. Ce jugement n'est pas simple pour les psychiatres, voire souvent impossible. Ne risque-t-on pas d'accuser des personnes innocentes ?

Le second écueil est le secret médical, sur lequel s'appuient toutes les relations médecin/malade. En enlevant celui-ci, ne risque-t-on pas que les personnes perturbées refusent de se faire soigner, ce qui pourrait les faire tomber dans la radicalisation que justement on essaie de combattre ? Il est vrai que ce secret a déjà été levé pour les enfants suspectés d'être battus par leurs parents. Un signalement et une demande d'enquête envoyée au procureur de la République sont alors requis des médecins. Mais il s'agit d'enfants…

Nous avons connu un phénomène semblable lorsque des caméras de surveillance ont été installées dans les villes. Tout le monde s'est récrié contre l'irrespect, voire le viol, de la vie privée. Avec le temps, les esprits se sont calmés. Les caméras se sont multipliées et les autorités ont inversé l'argumentaire en expliquant que « *si vous n'avez rien à cacher, vous n'avez rien à craindre de ces enregistrements* ». La situation fut ainsi retournée, tout comme elle pourrait l'être pour le secret professionnel.

Quoi qu'il en soit, l'attitude du ministre n'est pas dénuée de justesse face à tous ces morts et blessés par des personnes endoctrinées dans la radicalisation. Mais est-ce pour autant qu'il faut en faire une loi obligeant les psychiatres à effectuer des signalements comme pour les suspicions d'enfants battus ? Question difficile. Je pense quant à moi qu'il serait plus juste de travailler au cas par cas. Mais aussi de créer des sortes de collèges de psychiatres qui pourraient débattre des cas litigieux (dans le secret professionnel) avant toute décision de signalement aux autorités. Cela se fait déjà pour les décisions thérapeutiques dans les hôpitaux ainsi que pour

les décisions d'euthanasie dans certains pays. Cela pourrait être une solution dans ces situations difficiles. La décision serait alors collégiale et non prise par un seul psychiatre avec tous les aléas que cela peut comporter.

La création de la maladie

Comme notre vie, la maladie est créée par nos pensées. Il convient de la soigner sur le plan physique, mais aussi de comprendre qu'elle provient de pensées délétères présentes en nous et qui l'ont attirée dans notre existence. Cela explique pourquoi tous les fumeurs ne feront pas un cancer du poumon. Pourquoi tous les porteurs de gènes cancéreux ne feront pas tous des cancers. Mais aussi pourquoi des personnes au mode de vie sain peuvent déclencher des maladies graves. L'origine provient de leurs pensées et non d'une cause physique.

La génétique est souvent le support de nos pensées. L'épigénétique n'a-t-elle pas montré que nos émotions et nos vécus interviennent sur l'expression des gènes ? Les harmonieuses ouvriront les gènes de la santé, alors que les pensées négatives favoriseront l'expression de gènes de maladie. Notez que ces gènes étaient présents avant d'être activés, mais en jachère. Mais il a fallu qu'un programme erroné inconscient se manifeste à travers nos vécus, nos croyances ou notre mode de vie pour activer ces gènes et générer la maladie. La génétique serait donc le moyen utilisé – un maillon de la chaîne – pour générer les maladies et non leur cause comme c'est souvent présenté.

Comme nos pensées créent les situations que nous vivons, cela confirme les techniques comme Ho'oponopono Nouveau et celles utilisant la loi d'attraction. Mais cela donne aussi l'explication des bienfaits de la pensée positive et de l'effet placebo sur nos maladies. Sachant cela, il est évident que **nous devons sélectionner très minutieusement les pensées qui émanent de notre esprit.** Grâce à la physique quantique, nous comprenons toute leur importance sur l'évolution de notre vie, mais aussi sur la création et l'évolution de nos maladies. Nous avons toutes les cartes en main, à nous de sélectionner les meilleures.

Dépression : maladie du cerveau ou de la conscience ?

Une personne m'a posé un jour la question de savoir si « *la dépression [était] une maladie du cerveau ou de la conscience ?* » La question est pertinante, car nous savons que la dépression provient d'une baisse de certains neurotransmetteurs, notamment la sérotonine. De ce fait, nous pourrions donc conclure que la dépression est une maladie du cerveau. Mais ce problème neurologique ne constitue que la partie émergée du problème. C'est la réponse au « *comment* » survient la dépression et non au « *pourquoi* ». Car il faudrait plutôt se demander pourquoi ces neurotransmetteurs ont baissé ? La réponse se situe cette fois dans la conscience. En effet, cette baisse est souvent la conséquence au fil du temps des sentiments de culpabilité, de rancune, d'échecs, de peurs, d'erreurs dans sa vie… qui ont usé les réserves du cerveau en neurotransmetteurs jusqu'à induire une dépression. Ainsi, la dépression provient au départ d'une souffrance… une souffrance de l'être… le reste, comme la baisse des neurotransmetteurs, n'est que le *moyen* par lequel l'âme exprime physiquement sa souffrance pour que la personne en prenne conscience et change…

La théorie de l'intrication

Concernant le placebo, nous pourrions nous demander s'il n'y a pas autre chose que la puissance de la pensée pour expliquer son action sur le corps. Car avec la physique quantique, nous pouvons aussi avancer comme explication la théorie de l'intrication[325].

Jusqu'à présent, dans l'effet placebo, nous faisions intervenir trois protagonistes : le patient, le médecin et le remède placebo. Mais nous devrions en ajouter un quatrième : le vrai remède. De plus, nous pensons que ces quatre éléments sont séparés dans l'espace et le temps. Mais la physique quantique a démontré que tout était unifié. Il en est de même pour le placebo. Le Dr William Tiller, professeur émérite à l'université Stanford, et le Dr Nisha Manek, de la clinique

Mayo, ont démontré mathématiquement que ***le médicament placebo était connecté au traitement actif*** *et que cette intrication changeait son potentiel: d'inactif le placebo devenait actif.*

Il est peu probable que l'intention du malade soit capable de changer « physiquement » la composition chimique du placebo, le rendant ainsi capable d'avoir un effet sur la santé. Par contre, il peut *se charger de l'information du remède actif*, ce qui expliquerait que l'effet placebo utilise des mécanismes physiologiques identiques à ceux utilisés par le remède actif. Ainsi, le placebo antidouleur provoque la sécrétion d'endorphines au niveau du cerveau comme un véritable antalgique.

Certaines maladies ne disposent d'aucun remède connu. Dans ces situations, est-ce qu'un remède placebo ne pourrait pas entrer en relation avec la conscience universelle afin de s'intriquer avec une information permettant de soigner la maladie en question. Car les connaissances de la conscience universelle sont bien plus vastes que les connaissances de l'humanité. Elle doit disposer des réponses à toutes nos questions et ainsi connaître les remèdes de toutes nos maladies. Tout cela est théorique, mais c'est très probable. Car le placebo fonctionne aussi sur les maladies que la médecine conventionnelle ne sait pas soigner. Il est dommage d'ailleurs que celle-ci n'utilise pas les capacités du placebo dans ces cas-là. Mais, si elle ne le fait pas, **rien n'empêche la personne malade de le faire puisqu'il a été établi que le placebo fonctionnait même si nous savions que c'était un placebo.**

Ainsi, en se connectant à la mémoire universelle à travers un remède placebo, nous pourrions obtenir l'information la meilleure pour soigner une maladie. Nous touchons là un domaine extraordinaire de possibilités.

De l'illusion du monde à la réalité de la vacuité

Si nous créons à chaque instant notre réalité – ou prétendue telle – que nous avons attirée par nos pensées et que nous déterminons à travers le filtre de nos sens et de nos concepts, si, de plus, les

situations que nous créons créent à leur tour une réalité qui confirme et donc renforce nos concepts, nous pouvons dire que nous vivons dans l'illusion la plus complète. Et ainsi, il devient très difficile de savoir où se trouve la vérité.

Ce n'est qu'en expérimentant les situations, en nous rendant compte avec le temps qu'elles ne nous apportent pas le bonheur et aussi qu'elles ne sont pas justes, que nous réalisons que nous devons rejeter le concept qui les a fait naître… à condition toutefois que nous ayons conscience que c'est nous avec nos pensées qui en sommes les instigateurs, que nous ne sommes pas une victime mais le metteur en scène de cette situation.

À la température du 0 degré absolu, au 0 Kelvin, c'est-à-dire au « point 0 », tout s'arrête, plus rien ne bouge, même pas les atomes. Que reste-t-il alors ? Il demeure l'information à l'état pur. Sur le même principe, en éliminant nos concepts erronés, nous aurons peut-être la possibilité de voir peu à peu se dessiner la vérité des choses… mais aussi nous découvrirons ce que nous sommes et qui nous sommes en réalité, ce qui est sans doute la même chose !

Mais si tout est création de notre part, si tout est une illusion, nous comprenons que **seuls le silence et le vide sont vrais**… c'est-à-dire la vacuité. Or, le Divin ne peut être que dans cette vacuité parce qu'il est l'unité. La vacuité se retrouve dans la méditation, le lâcher-prise et le vivre ici et maintenant, qui constituent autant d'outils remarquables sur le chemin de la santé.

Les corps subtils de l'homme

Comme disait le savant chinois Lin Tch'ou : « *L'être vivant ne doit pas se concevoir comme une matière animée par de l'énergie. C'est l'énergie qui préexiste à la matière et qui oriente la matière vers le phénomène vital.* »

Environ 50 % de la matière de la Voie lactée (notre galaxie) provient d'autres galaxies[326]. Ainsi, l'être humain est fait de poussière d'étoiles et de matières galactiques, comme le disent certains physiciens. Nous sommes faits de poussières de l'Univers.

Quoi qu'il en soit, l'être humain dispose d'un corps physique et de plusieurs corps subtils. Mais n'étant fait que d'énergies, le corps physique constitue en fait notre premier corps énergétique. Nous pouvons nous demander pourquoi nous ne voyons que le corps physique et non nos corps subtils. La réponse est simple. Nous le percevons avec nos organes des sens, qui sont enchâssés dans le corps physique et prévus pour ne fonctionner que sur le plan vibratoire des énergies matérielles. Les corps subtils, vibrant sur d'autres fréquences, ne sont pas perçus par nos sens habituels. Pour les percevoir, il nous faut utiliser des sens plus « subtils » comme le ressenti ou la clairvoyance.

Les corps subtils de l'être humain furent très bien décrits par l'ayurveda en Inde, qui complétait la vision chinoise de la circulation énergétique dans les méridiens. Mais tout cela demeurait très nébuleux pour nos esprits occidentaux, car chargé d'ésotérisme et de croyances. Fort heureusement, la recherche moderne a permis de confirmer l'existence de corps subtils présents dans et autour du corps physique, grâce :

- *aux photos Kirlian*, qui mettent en évidence le premier corps subtil, le corps éthérique ;
- *au champ électromagnétique d'Harold Burr*, présent autour du corps humain ;
- *au magnétomètre SQUID*, qui est un détecteur de champ magnétique très sensible capable de mesurer celui des corps subtils à distance du corps physique ;
- *à l'appareil GDV*, du physicien russe Konstantin Korotkov, issu de la recherche spatiale et qui est capable de reconstituer l'aura des individus. Celui-ci est déjà ancien. Il est probable que les recherches russes et américaines aient développé aujourd'hui des appareils encore plus sophistiqués ;
- *au champ morphogénétique* de Sheldrake.

La constitution énergétique de l'homme

La constitution énergétique de l'être humain a déjà fait l'objet de descriptions dans mes précédents ouvrages, notamment dans le *Manuel de soins énergétiques*[327]. Je ne ferai donc que rappeler l'essentiel.

L'être humain est constitué de sept corps subtils. Chaque corps présente une fréquence supérieure au précédent. Ainsi monte-t-on en fréquence depuis le corps physique (fréquence basse) vers le corps spirituel (fréquence élevée). Or, comme des fréquences différentes peuvent se situer au même endroit sans se perturber, les différents corps subtils sont à la fois à l'intérieur du corps physique et débordent de celui-ci. Il ne s'agit donc pas d'un empilage, mais d'une sorte d'emboîtement des corps les uns dans les autres. Leur taille, leur forme et leur couleur varient selon l'état de santé (physique et psychique) de l'individu, mais aussi selon son évolution de conscience.

Nous pouvons ainsi distinguer:

- *Le corps physique* ou corps minéral, notre premier corps énergétique.
- *Le corps éthérique*, qui reste constamment en contact avec le corps physique. Il est en quelque sorte sa réserve énergétique. De plus, il filtre les énergies qui entrent et sortent de l'organisme. C'est aussi le moule du corps physique et des organes.
- *Le corps astral*, qui est le lieu où se forment et évoluent les émotions. En cas d'émotion forte, celle-ci peut traverser le corps éthérique pour se fixer sur un organe et y produire des troubles plus ou moins importants.

  Certains auteurs réunissent les corps éthérique et astral sous le nom de « corps vital ».
- *Le corps de la conscience* ou corps mental, qui est formé de deux corps:
  - *le bas-mental*, qui correspond *grosso modo* au cerveau gauche, celui de la raison, de la logique et du raisonnement;
  - *le haut-mental*, qui correspond au cerveau droit, celui de l'intuition, du ressenti et de la synthèse.

- *Le corps spirituel*, qui est immortel. Il revient d'incarnation en incarnation, apprenant et évoluant grâce aux expériences vécues et aux leçons que nous en tirons.
- *L'âme*, qui est la partie la plus pure de notre être. Elle reviendra vers le Divin lorsque nous aurons fini notre évolution au fil des différentes incarnations.

Dans les premiers siècles du christianisme, l'homme était un, mais il possédait deux natures : une mortelle et une immortelle. Il était aussi constitué de trois corps : *corpus*, *anima* et *spiritus*, que l'on pourrait rapprocher du corps physique (le corps vital), du corps de la conscience et du corps spirituel. Mais le concile de Nicée en 325 a changé les choses, en réduisant l'homme à la dualité : l'âme et le corps.

Pour ma part, je considère que l'aura d'une personne représente l'ensemble des sept corps ou, à la rigueur, nous pourrions dire aussi qu'un être humain est constitué d'un corps physique et d'une aura englobant les six corps subtils. Mais tous les auteurs ne sont pas d'accord. Or, cette définition est importante, car la plupart des études réalisées sur l'aura ne portent que sur le corps éthérique et non sur l'ensemble des corps subtils, ce qui est très limitatif.

Je pense que ce que Sheldrake appelle le « champ morphogénétique » ne représente que le corps éthérique et non l'ensemble de l'aura. Car chaque corps a un niveau vibratoire plus élevé que le précédent, il est donc formé de matière vibratoire (et non matérielle, ce qui est réservé aux corps physique et éthérique), formée d'éléments corpusculaires de nature très différente de ce que nous connaissons en physique quantique. Les éléments découverts par Sheldrake et Popp – les biophotons – demeurent dans un domaine matériel. Ils ne peuvent donc pas correspondre aux constituants des corps les plus subtils de l'individu. Ceux-ci restent à découvrir.

La vision de Boris Iskakov

Pour le chercheur russe Boris Iskakov[328], le corps de l'être humain est une sorte de noyau dur entouré d'un grand nombre d'hologrammes énergétiques et d'ondes (absorbées et émises) qui se

superposent pour former un champ d'ondes stationnaires. Le premier hologramme donne la forme du corps et contient toutes les informations de celui-ci. Les autres hologrammes enveloppent le précédent à la manière des poupées russes. Les informations auraient tendance à s'amenuiser lorsque l'on rejoint les hologrammes périphériques, et la forme de ces hologrammes a tendance à s'arrondir. Mais chacun d'eux contient toute l'information de l'individu, incluant sa conscience, ses sentiments, ses pensées et ses émotions. Pris dans leur ensemble, ces hologrammes constituent l'âme leptonique[329] de l'individu.

Les hologrammes – corps subtils – seraient formés par des flux spatio-temporels de microleptons polarisés constituant une sorte de bioplasma froid. Ceux-ci formeraient le support matériel des pensées et des sentiments humains. Iskakov aurait démontré leur possibilité de transférer des informations dans l'espace et dans le temps. Ils seraient même capables de les transmettre à des vitesses bien supérieures à celle de la lumière. Cela rejoindrait les notions de l'immortalité de l'âme, de la réincarnation et du karma… Ainsi, toute information, quelle qu'elle soit, serait intégrée dans un ensemble cosmique et, inversement, les informations de l'ensemble du cosmos seraient contenues dans les portions les plus petites de l'Univers : les particules et les microparticules.

Cette conception rejoint la pensée de Gustave Le Bon : « *Nos actes ne sont éphémères qu'en apparence. Leurs répercussions se prolongent parfois pendant des siècles. La vie du présent tisse celle de l'avenir*[330]. »

Les chakras

En complément de nos corps subtils, nous disposons de nombreux chakras. Ce sont d'importants fournisseurs d'énergie captée dans l'environnement. Chaque cellule possède un chakra afin d'assurer sa fourniture en énergie. Parmi eux, sept chakras se distinguent. Chacun correspond à :

- une glande hormonale qu'il va stimuler ;
- un plexus nerveux, ce qui va activer le système nerveux ;
- des organes et des fonctions.

À ceux-ci s'ajoutent six nouveaux chakras qui se sont développés depuis quelques années.

Ainsi, l'énergie arrivant au niveau des chakras (*via* le corps éthérique) est alors transformée en hormones et en influx nerveux qui donneront la force vitale de l'individu. À celle-ci s'ajoutent les énergies provenant de l'air respiré, des aliments ingérés, de l'eau consommée et de l'énergie ancestrale fournie à la naissance.

Inversement, lorsqu'un chakra fonctionne mal, les organes qui lui correspondent sont moins bien alimentés en énergie, ce qui entraîne des dysfonctionnements dans un premier temps, voire des maladies sur le long terme. Fort heureusement, tous les chakras sont reliés par la Kundalini, qui assure ainsi une certaine suppléance par les autres chakras, lorsque l'un d'eux ne fonctionne pas correctement.

La circulation énergétique

L'énergie arrivant par les chakras va aussi se déverser dans les méridiens (chinois), les nadis (indiens), les fils Aka (polynésiens), pour aller – comme le font les artères pour l'oxygène – nourrir tous les organes du corps. Les Chinois décrivent ainsi 12 méridiens principaux dans lesquels l'énergie circule quotidiennement durant deux heures, selon un trajet déterminé. Ces vaisseaux énergétiques continuent leur progression dans les corps subtils, qu'ils alimentent également.

Des blocages sont fréquents dans cette circulation énergétique. Ils sont responsables :

- d'excès d'énergie en amont du blocage, entraînant les organes correspondants dans un surrégime, un hyperfonctionnement qui sera mauvais s'il perdure. Il sera suivi par un épuisement de l'organe ;
- d'insuffisance énergétique dans les organes en aval du blocage, produisant des hypofonctionnements, voire des troubles et des maladies à long terme ;
- d'une accumulation d'énergies perturbatrices sur l'organe où se situe le blocage induisant plus ou moins rapidement une maladie.

Les blocages dans la circulation énergétique peuvent se situer n'importe où dans tous les corps subtils. Ils constituent la *principale cause des maladies* sur le plan énergétique. **Ces blocages proviennent essentiellement de *chocs émotionnels*,** mais cela peut provenir aussi d'un mauvais mode de vie, de pensées déséquilibrées, de séquelles de traumatisme ou de maladie, de champs vibratoires extérieurs perturbateurs (modification climatique, problème géobiologique, champs électromagnétiques artificiels), etc.

La levée de ces blocages est un temps très important dans le traitement énergétique des maladies. Elle participe au traitement si la maladie a débuté, ou à sa prévention si le blocage ne l'a pas encore générée.

La Kundalini

Parmi les milliers de nadis existant dans le corps humain, d'après l'ayurveda, il y en a trois particuliers qui constituent la Kundalini :

- Sushumna, l'axe central vertical ;
- Ida et Pingala, les deux axes latéraux qui s'enroulent autour de l'axe central.

L'axe central fait monter dans la Kundalini une puissante énergie spirituelle, située dans le bas de la colonne vertébrale au niveau du sacrum (dont on peut comprendre maintenant le nom), vers la tête et le chakra coronal.

Les deux axes latéraux sont montrés comme faisant un tête-à-tête au sommet de la Kundalini. Mais cela ne correspond pas aux représentations du bâton d'Hermès, où les deux serpents faisaient plutôt un tête-à-queue, l'un faisant monter l'énergie alors que l'autre la faisait descendre. Cela me semble plus logique et mettrait la Kundalini en parfaite résonance avec les deux branches de l'ADN, qui sont complémentaires et donc inversées, l'une tournée vers le passé et l'autre vers l'avenir.

La stimulation de la Kundalini permet l'ouverture de tous les chakras, mais surtout elle conduit à l'éveil et à la réalisation de soi. Le réveil de la Kundalini peut être obtenu par la méditation, certaines

techniques de yoga ou de respiration, par exemple. Lors d'un rapport sexuel, les deux Kundalinis fusionnent et s'activent en harmonie. C'est l'une des raisons des grandes sensations d'amour et de plénitude qui peuvent être obtenues à ce moment-là entre deux êtres qui s'aiment véritablement. L'énergie remonte la Kundalini de l'homme pour sortir au niveau de sa tête. Elle est alors captée par le chakra coronal de la femme, qui fera descendre cette énergie le long de sa propre Kundalini jusqu'à son sexe ou aux chakras de base, où elle sera retransmise à l'homme. C'est pourquoi les Indiens ont développé des pratiques sexuelles particulières dans le but d'éveiller leur Kundalini.

Les causes des maladies sur le plan énergétique

Sur le plan énergétique, plusieurs désordres peuvent être responsables de troubles ou de maladies dans le corps physique :

- *Une baisse du niveau vibratoire* de l'individu. Nous pourrions dire une baisse de sa vitalité, qui va placer la personne dans le champ de la maladie. Chaque plan vibratoire correspond à une maladie. Plus le niveau est bas, plus la maladie est grave. Par exemple :
  - une faible baisse, de l'ordre de 10 % à 15 %, favorise le développement d'infections, parce que les germes sont habitués à se développer à ces niveaux vibratoires plus faibles ;
  - une forte descente, de l'ordre de 60 % ou davantage, induit des maladies graves comme le cancer. Car les cellules cancéreuses sont adaptées pour se développer dans ces basses vibrations.

  Ainsi, ce ne sont pas les germes ou les cellules cancéreuses qui sont causes des maladies, mais la baisse vibratoire qui les active, ce qui constitue un point de vue très différent.

  C'est pourquoi en élevant le niveau vibratoire des personnes malades, nous contribuons à les sortir du champ de leur maladie et à les faire revenir dans celui de la santé. Ce principe est un élément très important dont on doit toujours se souvenir lors du traitement. Le thérapeute pourra y contribuer en transférant de l'énergie, mais le patient devra y participer égalementn, comme nous le verrons ;

- *Un déplacement des corps subtils* fera que certaines zones du corps physique seront dépourvues de l'enveloppe éthérique et ne recevront plus l'énergie nécessaire à leur entretien. Cela sera responsable à la longue de problèmes plus ou moins importants.
- *Un blocage dans la circulation énergétique* (circuit de l'énergie nourricière) est **extrêmement fréquent dans le déclenchement des maladies.** Nous en avons déjà parlé, mais nous reviendrons au chapitre suivant sur *les blocages déclenchés par des chocs émotionnels, qui correspondent à l'énorme majorité des cas.*
- *Une accumulation d'énergies usagées ou perverses.* Notre organisme se nourrit à chaque instant d'énergie pour entretenir sa vitalité, mais aussi pour renouveler ses atomes et ses particules. Une fois utilisée, cette énergie devient morte, usagée, inutile... un déchet qui est normalement éliminé par le corps au fur et à mesure de sa production. Mais là encore, des blocages peuvent survenir dans les canaux éliminateurs. Si bien qu'un organe, une région ou le corps tout entier, se trouve saturé de ces énergies mortes, ce qui peut entraîner fatigue, baisse énergétique, dysfonctionnement dans les organes, voire maladie. C'est pourquoi l'élimination des énergies usagées est un temps très important des soins énergétiques.
- *La présence d'entités.* Il faut distinguer (schématiquement) :
  - *les petites entités* (parasites, miasmes, etc.), qui sont légion aujourd'hui. Elles infestent les corps et les perturbent sans trop se manifester habituellement. Elles se nourrissent des énergies de souffrance. Elles aggravent ou provoquent des troubles, voire des maladies. Il existe des entités de toutes sortes qui peuvent ainsi envahir tous les corps subtils ;
  - *les grosses entités*, dont font partie certaines âmes défuntes qui prennent plus ou moins la direction de l'être qu'elles infestent. Certains parlent de possession, mais je préfère le terme d'« incorporation ». Ce phénomène est courant chez les schizophrènes et les paranoïaques. Mais il peut aussi se rencontrer ailleurs à des degrés divers. Il peut être responsables de pulsions incontrôlables pour l'alcool, la drogue, l'agressivité ou le sexe par exemple.
- *Un chakra* qui ne fonctionne pas correctement peut être la cause de désordres dans les organes qu'il est censé nourrir en énergie.

- *Les malversations* sont un des plus grands fléaux de notre époque, car les méthodes pour réaliser ce genre de perversion se trouvent partout, dans les livres et sur Internet, à la disposition de tous. Ce sont les sorts, le vaudou, le boucan… ou appelez cela comme vous le voulez. Ces fléaux sont l'arme des lâches qui œuvrent dans l'ombre. Ils sont très utilisés en politique pour gagner une élection[331], mais aussi par les « ex », pour se venger du départ de leur petit·e ami·e. Ces sorts sont responsables d'états de fatigue intense, de dépressions, d'accidents, de suicides, d'échecs multiples dans la vie, voire aussi de maladies.

  Nous pourrions ajouter les charmes pour séduire une personne non consentante ou pour faire revenir un conjoint désirant la séparation, ainsi que les malédictions pouvant toucher jusqu'à sept générations.

  En Afrique, le fléau de la magie noire est connu depuis longtemps. Le Rwanda a récemment interdit officiellement la sorcellerie durant les matchs de football[332]. D'un autre côté, l'Afrique du Sud a ouvert une école de sorcellerie avec diplôme à l'appui. Le but est que ces sorciers et sorcières apprennent à mieux se servir de leurs dons[333].

  Pour obtenir le résultat escompté, les personnes pratiquant la magie noire doivent obligatoirement faire appel à des forces négatives… même si elles ne s'en rendent pas compte, car cela n'est pas explicitement dit dans les méthodologies indiquées. Mais c'est implicite. Or, aucune force obscure ne travaille gratuitement, et le sorcier ainsi que son commanditaire devront un jour ou l'autre rembourser leurs actions, dans cette vie ou dans une autre. Grand bien leur fasse !
- *Un désordre énergétique extérieur* :
  - *Un champ électromagnétique*

    naturel, comme les champs produits par un volcan, un cyclone, une tempête, voire aussi par la haute atmosphère (problème rencontré par le personnel travaillant dans les avions) ;

    artificiel, comme les champs produits par l'électricité, le téléphone portable, les antennes relais, les lignes haute tension, etc., et nous pourrons bientôt adjoindre à cette liste les implants comme la puce RFID, qui est un émetteur-récepteur.

- *Un déséquilibre géobiologique* comme un vortex, un nœud de Hartmann (ou un nœud d'un autre réseau), une faille, un cours d'eau souterrain, une cheminée cosmotellurique, etc. Nous pourrions ajouter la salubrité du lieu, mais également le feng shui. Car si la circulation de l'énergie dans le lieu d'habitation se fait mal, qu'il y ait présence d'énergies perturbatrices, de défunts errants, ou que les énergies soient basses, cela peut influencer de manière importante la santé des personnes y demeurant. Il existe ainsi des maisons à cancer. J'ai connu le cas d'une petite fille qui souffrait d'un eczéma chronique depuis sa naissance parce que son lit se trouvait sur un nœud de Hartmann !

– *L'encrassement de l'épiphyse.* Cette petite glande se situerait au centre géométrique de la tête. Elle est constituée d'un fluide rempli de cristaux d'apatite qui créent une piézoluminescence. Ce système permet de capter les ondes électromagnétiques provenant des pensées des personnes qui nous entourent, mais également de l'Univers ainsi que des autres dimensions. En d'autres termes, l'épiphyse met l'être humain en communication avec les mondes spirituel et Divin, ce qui lui procure son éveil. L'encrassement de cette glande est fréquent. Il empêche l'être spirituel qui est en nous de se développer. Pour les anciens, l'épiphyse était le siège de l'âme.
– *Et bien d'autres encore*, comme les liens perturbateurs, une mauvaise prise de terre, des déchirures ou des trous dans les corps subtils, la présence de miasmes venus pomper les énergies, etc.

Fort heureusement, aujourd'hui nous avons à notre disposition un nouvel outil qui est la transmutation. Le thérapeute peut ainsi transmuter les mauvaises énergies en bonnes énergies et envoyer les entités dans la lumière. Nous n'en sommes plus au temps des bagarres et des exorcismes. Nous œuvrons dans l'amour et la compassion, ce qui rend les soins beaucoup plus agréables et bénéfiques autant pour le patient que pour les éléments perturbateurs venus l'infester. Il n'y a pas de perdant. Tout le monde est gagnant au final.

Les formes-pensées et les égrégores

Nous pourrions parler aussi d'autres types de nuisances créés par la personne elle-même ou par les personnes de son entourage.

Tout commence généralement par une pensée, un jugement ou une croyance erronée sur laquelle la personne se focalise, comme « *mon voisin ne m'aime pas* » ou « *dans la vie il faut souffrir pour réussir* », si bien que les énergies s'en trouvent bloquées et qu'elles finissent par se cristalliser. Le plus grave est que la situation va généralement aller crescendo. Car tout ce que la personne vivra sera analysé comme étant la confirmation de la pensée inventée. Si bien qu'à la fin la personne croira dur comme fer que sa pensée de départ est juste, et il sera très difficile de la faire changer d'avis. Il s'agit d'une forme-pensée qui tourne en boucle et qui a le même effet qu'une malversation envoyée par autrui.

Mais aussi la force de la pensée des autres, qui, si elle est négative, agressive ou chargée d'émotion haineuse peut perturber la personne visée. À plus forte raison, si un égrégore se crée, c'est-à-dire si plusieurs, voire de nombreuses personnes, s'associent dans la même intention de nuire, ces forces psychiques réunies perturberont encore davantage la personne visée, la déstabiliseront, voire la feront sombrer dans des pensées de peur ou de déprime.

Les soins énergétiques Premium

Les soins énergétiques Premium® que j'ai mis au point en rassemblant et épurant certaines techniques traditionnelles et en y ajoutant de nombreuses techniques de mon cru permettent de faire face à ces divers problèmes énergétiques[334].

Un soin standard effectue :

- Le recentrage des corps subtils.
- L'élimination des tous les liens perturbateurs.
- La suppression des émotions négatives.
- La réparation des déchirures et des trous dans les corps subtils.
- L'élimination des miasmes et autres parasites.

- La relance de la prise de terre et la vidange des énergies usagées.
- La levée des blocages, qu'ils soient de nature émotionnelle ou physique.
- La recharge énergétique globale.
- L'élimination des entités (grandes et petites), des sorts, des charmes et autres malversations.
- L'ouverture de tous les chakras, y compris des six nouveaux chakras.
- La relance de la circulation énergétique générale.
- Le rééquilibre du mouvement primordial du patient.
- La fourniture d'eau magnétisée – voire harmonisée et informée – si besoin.

À cette consultation standard s'ajoutent d'autres soins selon les problèmes présentés par le patient :

- Les soins locaux sur une arthrose, une tumeur, un organe ou autre, qui produisent généralement une amélioration immédiate.
- La repolarisation du corps et le magnétisme crânien, qui apportent un grand état de détente et de bien-être. Ils permettent à la personne de se recentrer. Ils sont aussi très intéressants dans les cas d'hyperactivité, de troubles de l'attention, de la concentration ou de la mémorisation, ainsi que sur les anxiétés, le stress, les déprimes et les insomnies.
- Le mouvement primordial, qui stimule les organes, mais aussi l'ensemble d'un individu. Il permet de remettre les déplacements vertébraux, sans même toucher la personne.
- L'enfant intérieur, qui donne des indications précieuses concernant la direction que le patient doit suivre dans son existence.
- La grande reconnexion, qui dans un seul mouvement nettoie tous les corps et les reconnecte dans un même ensemble ainsi qu'aux plans Divin et terrestre.
- La technique de l'être de lumière.
- Le nettoyage de l'épiphyse.
- La technique de libération des méridiens, qui permet d'ouvrir tous les méridiens d'acupuncture.

- La technique des doigts de glue.
- La prière du feu ainsi que d'autres prières de guérison.
- Les codes.
- ...

Ainsi, les soins énergétiques Premium® disposent d'un grand nombre de techniques capables de répondre à la plupart des problèmes de santé. De plus, ils s'associent parfaitement avec les traitements conventionnels ou naturels. Comme les médecines naturelles, ce sont des médecines alternatives et complémentaires (MAC) des traitements soit complémentaires à la médecine conventionnelle, soit alternatives quand la médecine conventionnelle n'a pas de solution à proposer.

Les entités

Il existe de nombreuses entités dans les différents plans qui nous entourent. Il en existe de bonnes et de moins bonnes ! Les mauvaises se caractérisent par le fait qu'elles sont entrées dans les corps subtils sans y être invitées et y demeurent pour profiter de leurs énergies, et même pour en prendre possession. Elles sont attirées par les vibrations de la souffrance, par notre réserve énergétique, par nos émotions négatives, par nos pensées délétères, voire par les remises en question du Divin. Elles sont responsables de nombreux troubles de santé.

D'après Dante[335], nous sommes sans cesse en train de créer des êtres monstrueux et d'imaginer de terribles punitions pour nous-mêmes. C'est ainsi que nous réaliserions tous un enfer et un paradis intérieurs. Il a aussi insisté sur le fait que notre inconduite affecte la structure et la matière de l'Univers. Elle met le monde sens dessus dessous pour dévoiler les effets abominables de nos pensées les plus profondes et des méfaits que nous voulons dissimuler. Selon Dante, ce que nous faisons ou pensons altère matériellement l'Univers.

Ce point de vue est très pertinent et plus ou moins confirmé par les découvertes en physique quantique. Or, il n'est pas obligatoire de chercher l'existence d'entités destructrices à l'extérieur de nous.

Car elles sont déjà à l'intérieur de nous, dans notre esprit. Et si nous n'acceptons pas ce point de vue, et que nous considérions toujours que ces entités nuisibles proviennent de l'« extérieur », il faut bien admettre que malgré tout c'est nous, et nous seuls, qui les avons laissées entrer dans notre organisme avec nos pensées inconscientes.

Pour ma part, je considère que **ces entités sont des programmes erronés** qui se manifestent en nous et qu'il convient d'éliminer de toute façon. De plus, se poser la question de savoir si elles proviennent de l'extérieur ou de l'intérieur de nous n'a aucun sens puisque l'extérieur et l'intérieur ne font qu'un ! Or, il est possible de « chasser » une entité en prenant simplement conscience de sa présence et en lui demandant de partir. Nous pouvons faire de même avec un programme erroné comme avec Ho'oponopono nouveau. Ne pourrions-nous pas faire de même avec une maladie ?

C'est peut-être pourquoi certains religieux nient la présence du diable, affirmant que ce ne serait qu'un « *symbole*[336] », ce qui a fait réagir fortement le prêtre exorciste Sante Babolin[337]. Mais si nous considérons que les démons sont le fruit de mémoires erronées, nous pouvons les considérer aussi comme des « symboles » qui répondent à nos concepts. Ceux-ci sont capables de créer la réalité de démons, qui ont été combattus par l'abbé Sante Babolin. Au départ, le démon serait-il un concept, qui serait devenu une réalité sous l'effet de nos pensées perturbées. À méditer.

Les chocs émotionnels

Parmi les différentes causes de blocages dans la circulation de la bonne énergie, il y en a une qui est extrêmement fréquente. (Je l'estimerais à environ 90 % des cas selon mon expérience.) Il s'agit des chocs émotionnels intenses, souvent inattendus et vécus dans l'isolement, un isolement volontaire la plupart du temps, la personne refusant d'en parler à quiconque. Nous retrouvons ici les chocs émotionnels déclencheurs de maladies dont nous avons parlé au chapitre précédent. Ils amènent dans l'organe tous les polluants présents dans l'organisme, qui sont responsables de la maladie sur le plan physique.

Voyons maintenant ce qui se passe sur le plan énergétique. Le choc émotionnel se forme d'abord dans le corps astral (corps des émotions), puis de par sa brutalité et son intensité, il va rapidement descendre vers le corps physique pour se fixer sur un organe y produisant un blocage énergétique. Mais le choix de l'organe n'est jamais aléatoire. Il répond à la loi de la résonance. Car chaque émotion possède sa propre vibration, celle de la dévalorisation n'est pas la même que celle de la rancœur ou de la peur de mourir. D'un autre côté, chaque organe possède également son propre niveau vibratoire, celui du foie n'est pas le même que celui du cœur ou des intestins par exemple. Ainsi, la vibration de l'émotion est attirée par celle de l'organe présentant le même niveau vibratoire qu'elle. Cela explique pourquoi telle sorte d'émotion vient toujours se localiser sur tel organe particulier, comme la peur de mourir sur les poumons.

Le système énergétique est ainsi le chaînon qui manquait pour expliquer la symbolique des maladies. Il montre pourquoi l'organe a été « choisi » pour y produire la pathologie. Il permet aussi de comprendre la formation de la maladie. Car l'émotion créant un blocage au niveau de l'organe, toutes les énergies perverses, usagées et mortes présentes dans le corps vont se concentrer dans l'organe, tout comme sur le plan physique, tous les polluants, toxiques, dérivés médicamenteux et métaux lourds se concentrent dans l'organe... y produisant un dysfonctionnement dans un premier temps et une maladie si le conflit perdure. En cas de choc particulièrement intense, nous pouvons considérer que la pathologie se développe très rapidement.

Pour être plus précis, il faut comprendre que, pour un même événement traumatisant, diverses personnes vont présenter des ressentis différents. Par exemple en cas de décès, nous pouvons être tristes pour la personne partie ou pour nous qui sommes restés : un même événement, deux ressentis différents, et donc les organes atteints ne seront pas identiques. **La localisation sur le corps dépend du ressenti de la personne et non de la nature du choc.**

Il est important de noter que plus le choc est intense et brutal, plus la maladie sera grave. Ainsi, le choc émotionnel déclencheur d'un cancer est toujours le plus important que la personne ait vécu dans toute sa vie. Si le choc avait été moins puissant ou si la personne

avait simplement accepté de parler de sa souffrance avec un proche, elle aurait vidé une partie de la charge émotionnelle, et la maladie engendrée aurait été de moindre importance. Car plus le choc est puissant, plus le niveau vibratoire de la personne baisse, l'entraînant alors vers des plans énergétiques de maladies de plus en plus graves. D'où l'importance de toujours remonter son niveau vibratoire.

La remontée du niveau vibratoire

La remontée du niveau vibratoire d'une personne et son maintien à un niveau élevé constituent des éléments importants de son traitement sur le plan énergétique, mais aussi sur celui de la prévention des maladies. En période d'épidémie de grippe, si vous maintenez un bon niveau vibratoire, il est peu probable que vous tombiez malade.

Le travail du thérapeute énergéticien consiste à remonter le niveau vibratoire de la personne malade afin de la sortir du plan de la maladie. Mais cela sera insuffisant pour le maintenir sur le long terme. Il faut pour cela que la personne participe à son traitement en entretenant sa propre vitalité.

J'ai décrit en détail les modalités permettant cet entretien dans mon livre *Manuel de soins énergétiques*[338], je me bornerai simplement ici à en rappeler les grandes lignes :

- Boire de l'eau de source magnétisée (par le thérapeute). Mais il est aussi possible de « l'énergétiser » en la secouant vigoureusement ou en y ajoutant un peu de jus de citron biologique.
- Manger une alimentation exclusivement biologique, fraîche, de pays et de saison, crue ou faiblement cuite (moins de 110 °C).
- Avoir une bonne activité physique et entretenir sa respiration.
- Favoriser de bonnes nuits de sept à huit heures.
- Avoir un esprit positif, optimiste, joyeux, voire développer sa compassion et son amour de soi et des autres.
- Veiller à avoir une habitation présentant un bon niveau vibratoire. Ne pas hésiter en cas de doute à demander l'avis d'un géobiologue.

- Apprendre à capter soi-même les énergies cosmiques et telluriques.

Vous remarquerez que ces conseils se rapprochent beaucoup de ceux incitant au maintien ou à la reprise d'une bonne santé du corps physique, ce qui est logique. Car tout se tient…

D'un autre côté, il convient également d'éviter toutes les attitudes qui attirent les basses énergies, comme l'alcool, le tabac, la drogue, une sexualité déséquilibrée, les pensées dépravées, les vices…

Les corps subtils et les différents mondes

Les corps subtils ont chacun un niveau vibratoire différent. Il est de plus en plus élevé lorsque l'on passe du corps éthérique au corps spirituel. Si bien que chacun de nos corps se trouve dans une dimension différente. L'être humain est ainsi le trait d'union entre ces différents mondes. Ainsi vivez-vous une existence sur la Terre, tout en étant en même temps dans l'au-delà et dans le monde spirituel. J'ai décrit ces situations dans différents livres[339], je vais vous en donner un bref résumé :

- *Le corps physique et le corps éthérique* sont intimement liés. Ils représentent les aspects physique (corps physique) et énergétique (corps éthérique) de la dualité onde-corpuscule de cet Univers. Ils demeurent sur la Terre après la mort.
- *Le corps astral* ou corps émotionnel représente l'intermonde, qui doit être franchi après la mort pour atteindre l'au-delà. Ce passage peut être plus ou moins rapide selon que le défunt est prêt au départ ou non. C'est aussi le monde que visitent les chamans lors de leurs voyages. Dans ce monde, la matière n'existe plus, seules demeurent l'énergie et surtout la pensée (et les émotions), qui devient ainsi toute-puissante. C'est pourquoi, dans l'intermonde, il y a du bon et du moins bon comme sur la Terre – tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas – mais multiplié par cent voire davantage.
- *Le corps de la conscience* ou corps mental se situe dans le monde de la conscience, encore appelé l'« au-delà ». Lorsque l'être arrive là, il

perd son corps astral sur qui demeure dans l'intermonde. Il va alors faire le point sur son incarnation passée, ses expériences (bonnes ou mauvaises, ce qui est très relatif), et en tirer les leçons. Il pourra aussi préparer sa future incarnation sur la Terre ou sur un monde extraterrestre afin de continuer son évolution de conscience.

- *Le corps spirituel* se trouve dans le monde spirituel où vivent les hiérarchies angéliques, les êtres de lumière et les êtres supérieurs. La personne atteint ce monde lorsqu'elle a fini son cycle de réincarnation et qu'elle présente une évolution de conscience importante. Alors elle se défait de son corps de conscience pour atteindre ce niveau.
- *L'âme* retournera au Divin où elle plongera de manière consciente et volontaire dans l'énergie divine lorsque l'être aura terminé l'ensemble de son évolution. Elle sera ainsi une goutte d'eau dans l'océan de cet être incommensurable. Mais elle demeurera une goutte d'eau, c'est-à-dire qu'elle conservera son individualité.

Les sorties hors du corps

Les sorties hors du corps ou *Out Body Experience* (OBE) en anglais sont des phénomènes consistant en la séparation de la conscience du corps physique. Sur le plan énergétique, les corps subtils se séparent du corps minéral et du corps éthérique, ces derniers demeurant toujours intimement associés.

Lors des OBE, les corps subtils restent reliés au corps physique (et éthérique) par la corde d'argent, qui est un fin filament énergétique extensible à loisir. Elle permet au corps physique d'avertir la conscience si quelque chose survient pendant l'OBE. Il semblerait que certains chirurgiens aux États-Unis refusent d'intervenir s'il n'y a pas d'énergéticien dans la salle d'opération afin de protéger le corps de l'opéré. En effet, celui-ci étant placé sous anesthésie générale, le corps physique n'est plus capable de prévenir ses corps subtils en cas de danger. Or, le danger le plus important dans cette situation est de se retrouver squatté par un esprit qui passerait par là…

La corde d'argent se rompt au moment de la mort, interdisant tout retour possible dans le corps minéral.

Beaucoup de personnes vivent des sorties hors du corps, ce qui – si elles ne sont pas préparées à cette expérience – leur apporte une grande frayeur en voyant leur corps étendu en dessous d'elles. Si bien que généralement l'OBE se termine aussitôt.

Celles et ceux qui ont poursuivi malgré tout l'expérience décrivent combien leur corps était différent à ce moment-là. Ils le sentaient puissant. Ils disposaient aussi d'une possibilité de déplacement incroyable. À peine pensaient-ils à un lieu qu'ils s'y retrouvaient, traversant au besoin les murs et les obstacles sans problème. Ils disposaient d'une vision à 360°, d'une audition incroyable qui leur permettait d'entendre des conversations même très éloignées, voire aussi possédaient-ils des sens non habituels... Bref, une expérience inoubliable, comme la décrit Sandie Gustus dans son livre *L'Expérience hors du corps – Un outil puissant pour explorer la vraie nature de la conscience*[340].

Certaines personnes seraient capables de réaliser des OBE à loisir, souvent dans le cadre d'une méditation. Mais sachez que nous effectuerions tous des OBE toutes les nuits durant notre sommeil paradoxal. Nous rejoindrions ainsi notre être intérieur voire nos Guides de lumière. Voilà sans doute pourquoi, lorsque nous posons un problème avant de nous endormir le soir, nous en obtenons une réponse dans les journées suivantes.

Les EMI

Le livre du Dr Raymond Moody *La Vie après la vie*[341] fut pour moi une révélation tant les récits des expérienceurs[342] me touchaient. Je les sentais imprégnés d'une profonde véracité. Ils veillaient en moi quelque chose que je connaissais de manière inconsciente. Je n'aurais pas su dire pourquoi, mais je savais que leur vision était juste.

Les personnes parlaient de leur expérience de mort rapprochée ou *Near Death Experience* (NDE), que l'on appelle aujourd'hui « état de mort imminente » (EMI). Or, ces expériences se recoupaient parfaitement, car leurs descriptions étaient proches, voire similaires, quels que soient le pays, la religion et l'âge de la personne.

Les EMI présentent plusieurs étapes. Seuls quelques expérienceurs auraient vécu l'ensemble, beaucoup s'arrêtant aux premiers stades :

- Perception de sa propre mort.
- Sensation de calme et de paix. La souffrance disparaît.
- Décorporation (sortie hors du corps) où la personne voit son corps physique avec souvent les réanimateurs qui s'activent autour.
- Passage dans l'obscurité, qui peut être vu comme un tunnel que la personne emprunte. Elle a souvent la sensation de présences autour d'elle.
- Rencontre avec des défunts, souvent les membres décédés de sa famille, voire aussi rencontre avec un être de lumière qui prend des aspects différents selon les croyances de la personne. Cela peut être Jésus, Bouddha, Krishna, etc.
- Grande sensation d'amour inconditionnel, ce qui procure à l'expérienceur un souvenir inoubliable.
- Relecture complète de sa vie avec mise en évidence de ses motivations réelles et des conséquences de ses actions sur les autres. Il s'agit en fait d'un auto-jugement, l'être de lumière n'étant là que pour rassurer la personne et la consoler. Cet être est compatissant et aucunement dans le jugement.
- Réincorporation dans son corps physique, ce qui est une sensation pas toujours très agréable. La personne perçoit alors la lourdeur de son corps, la limitation de ses perceptions ainsi que de ses capacités intellectuelles.

Ainsi, une EMI présente une dimension spirituelle incontestable. Une définition des EMI a été tentée : « *Expérience transpersonnelle subjective aux confins de la vie et la mort posant la question de la nature de la conscience et qui est individuelle, unique et non reproductible.* » Signalons qu'il existe des EMI partagées par deux personnes qui ont vécu la même chose en même temps, ce qui peut constituer un début de preuve de la réalité des EMI.

Parmi les nombreux ouvrages que j'ai lus et les vidéos que j'ai regardées, je me souviens de plusieurs récits qui m'ont particulièrement marqué :

- Comme celui de ce jeune enfant qui avait été blessé lors d'un accident de voiture avec toute sa famille. Il vécut une EMI au cours de laquelle il rencontra les membres de sa famille qui étaient décédés et qui venaient l'accueillir. Parmi eux se trouvait sa petite sœur. Or, celle-ci était morte dans l'accident. Le jeune garçon ne pouvait pas le savoir, et pourtant il l'avait vue avec les membres décédés de sa famille.
- Un jeune garçon décéda et vécut une EMI. Durant celle-ci, il rencontra un être de lumière qui lui posa une seule question : « *Qu'as-tu fait de ta vie ?* » À ce moment-là, ce jeune comprit que tout ce qui avait été important pour lui durant sa vie ne l'était pas. Il était passé à côté de l'essentiel. Plein d'humour, il expliquait que c'était comme s'il s'était préparé à un examen en révisant des sujets qui n'avaient rien à voir avec le programme.
- Une femme raconta qu'une fois là-haut « on » lui dit qu'il était trop tôt pour arrêter son incarnation et qu'elle devait revenir sur la Terre. Elle compara alors le retour de son être dans son corps à l'entrée dans une vieille tenue de scaphandrier qui aurait été trois tailles en dessous de la sienne. Cette expérience démontre combien notre être est comprimé et limité dans ses actions par notre corps matériel. Mais cela permet d'expérimenter la puissance de notre esprit. Et s'il se trouve limité par cette incorporation, cela limite la casse prduite par nos pensées délétères. Il est plus prudent de commencer à conduire une petite voiture qu'une Ferrari !

Certains patients m'ont fait suffisamment confiance pour me raconter leurs EMI, ce qui à l'époque était chargé de soufre ! Car nombre d'expérienceurs étaient moqués ou traités de fous, de farfelus, voire de mythomanes. Une de mes patientes me raconta ainsi une histoire assez incroyable. Son mari (que je n'ai jamais connu) aurait été autrefois un être immonde et sans scrupule. Puis il vécut une EMI, mais une EMI négative, dont il ne voulut jamais parler. Cependant, à la suite de cela, il changea complètement de comportement. Il devint attentionné et empli de compassion. Ce qu'il avait vu aux portes de la mort lui avait fait comprendre l'horreur de son comportement passé.

Il est habituel que, lorsque les personnes reviennent de ces expériences, elles changent de comportement. Pour elles, la mort

ne leur fait plus peur. Mais aussi, une seule chose est importante dans leur vie, c'est l'amour. Elles expliquent que :

- Elles ont vécu une expérience plus réelle que tout ce que l'on vit habituellement sur la Terre.
- Elles ont expérimenté l'amour inconditionnel.
- La vie est simple.
- Nous sommes sur cette Terre pour expérimenter l'amour et uniquement pour cela.
- Ensuite, et simplement ensuite, la recherche de connaissances est un autre élément à développer.
- La raison ne peut pas conceptualiser l'immortalité.

Certains expérienceurs reviennent avec de nouveaux talents, comme la prémonition du futur, la capacité de soigner avec la lumière, celle de voir les vies antérieures, etc.

D'après les estimations, il y aurait des millions de personnes dans le monde qui auraient vécu une EMI, notamment entre 10 % et 20 % des personnes ayant subi un arrêt cardiaque.

Les détracteurs expliquent que le cerveau ne meurt pas immédiatement après la mort clinique. Durant ce laps de temps, privé d'oxygène, il s'enfoncerait dans l'inconscient, notamment l'inconscient collectif cher à Jung, ce qui expliquerait les récits similaires des différents expérienceurs.

Pour d'autres, la zone temporale droite se trouvant stimulée au moment du décès produirait, comme nous l'avons vu, des impressions d'OBE. Mais celles-ci sont très limitées, contrairement à la richesse des EMI.

Un autre argument des détracteurs viendrait des enregistrements encéphalographiques réalisés sur des rats mourants. Ils indiquent que, durant les quelques secondes qui suivent l'arrêt cardiaque (la mort clinique), le cerveau connaît une activité plus intense par certains aspects qu'à l'état de veille. Les chercheurs ont également observé une augmentation des fréquences cérébrales gamma qui sont associées à un haut degré de conscience comme celles mesurées chez des nonnes en prière ou des moines bouddhistes en méditation. Ils s'appuient sur cette observation pour faire

le lien avec les expériences de mort imminente[343]. Mais si c'est le cas, cela veut-il dire que les EMI sont de simples artefacts du cerveau, cela ne pourrait-il pas signifier que le cerveau réagit à l'EMI vécue par la personne ? Les scientifiques considérant que la conscience se trouve dans le cerveau, la réponse est qu'il s'agit d'un artefact. Mais si nous considérons que la conscience ne s'y trouve pas, la deuxième réponse semble la plus juste !

Quoi qu'il en soit, le Dr Jean-Jacques Charbonier dans son livre *Les 7 Bonnes Raisons de croire à l'au-delà*[344] en tant que médecin démonte point par point les arguments des détracteurs. Vous pouvez lire aussi le livre du chirurgien américain Eben Alexander, *La Preuve du paradis*[345], qui raconte son EMI, faisant fi de tout ce qu'il a appris à la faculté de médecine.

La mort

L'énergie ne peut pas mourir, donc notre esprit ne disparaît pas avec la mort. Einstein avait déjà évoqué ce processus simplement en se basant sur les principes de la physique quantique.

J'ai eu la chance de pouvoir accompagner mon père jusqu'aux portes de la mort. En tant que médecin, il est toujours difficile de dire si la mort surviendra aujourd'hui, demain ou dans quelques jours, mais en tant qu'énergéticien, je le savais. Car au fil des jours, je voyais le corps éthérique de mon père se rapetisser. La veille de sa mort, il ne faisait que quelques centimètres d'épaisseur alors qu'habituellement il était d'environ 30 cm. Parallèlement à cela, je constatais que ses corps mental et spirituel augmentaient de volume jusqu'à occuper la chambre entière. Ainsi, je savais qu'il était prêt au départ. Il ne restait qu'à attendre le dernier souffle, qui est le corollaire du premier cri chez les nouveau-nés qui arrivent au monde. Ce dernier souffle signe le départ de ses corps subtils, leur envol. Seul le corps éthérique – ou ce qu'il en reste – demeure avec le corps physique et dépérira avec lui… « *Souviens-toi, homme, tu es poussière et tu redeviendras poussière*[346]. »

Il faut compter trois jours pour que les corps subtils se détachent complètement du corps physique. C'est pourquoi il est

déconseillé de réaliser une crémation avant la fin de ce délai, au risque d'endommager les corps subtils du défunt.

Lors de la mort, la corde d'argent qui relie le corps physique aux corps subtils se rompt, rendant tout retour impossible. Ensuite, le défunt commence sa montée vers l'au-delà, le monde de la conscience. Nous pouvons l'aider en l'autorisant à partir et en lui adressant amour et prière. Autrefois des veillées du corps étaient organisées durant les trois jours suivants le décès. C'était un excellent principe parce que cela réconfortait le défunt et le soutenait dans son envol vers l'au-delà, mais aussi cela aidait les proches à faire leur deuil.

Pour moi, la mort n'est que la fin de la vie, du moins de la vie telle que nous la connaissons. Car c'est au contraire une naissance dans un autre monde, là où se trouve la véritable vie. Lors de la mort, la chenille se transforme en papillon.

Généralement, la mort survient lorsque nous avons réalisé ce que nous sommes venus faire et apprendre sur la Terre... Mais quelquefois, nous n'y sommes pas arrivés, attirés par d'autres voies comme celles du plaisir ou du pouvoir. Mais ce n'est pas grave... nous reviendrons pour recommencer l'expérience jusqu'à ce que nous arrivions à la comprendre et à la franchir. Or, il n'y a nulle épreuve que nous affrontons qui soit au-dessus de nos forces... même si elle semble souvent terrible, voire injuste. Car tout ce que nous vivons a été attiré par une partie de nous-mêmes.

Quoi qu'il en soit, il est important que chacun fasse le point sur ses opinions concernant la mort. **Car la conception que nous avons de la mort indique par voie de conséquence le sens de notre existence.**

Une prière amérindienne

Une magnifique prière amérindienne montre la profondeur de leur pensée.

Quand je ne serai plus là, relâchez-moi,
Laissez-moi partir.
J'ai tellement de choses à faire et à voir.
Ne pleurez pas, ô surtout ne pleurez pas en pensant à moi,

Soyez reconnaissants pour les belles années,
Je vous ai donné tout mon amour et toute mon amitié.
Vous pouvez seulement deviner
Le bonheur que vous m'avez apporté.
Je vous remercie de l'amour que chacun m'a
montré sur Terre,
Maintenant, il est temps que je voyage seul.
Pour un court moment, vous pouvez avoir de la peine.
La foi vous apportera réconfort et consolation.
Nous serons séparés simplement pour quelque temps.
Laissez les souvenirs apaiser votre douleur.
Je ne suis pas loin et la vie continue...
Si vous avez besoin, appelez-moi et je viendrai.
Même si vous ne pouvez me voir ou me toucher,
je serai là.
Si vous écoutez votre cœur, vous éprouverez clairement
La douceur de l'amour que j'apporterai.
Et quand il sera temps à votre tour de partir,
Je serai là pour vous accueillir.
Absent de mon corps, présent avec Dieu.
N'allez pas sur ma tombe pour pleurer,
Je ne suis pas là, je ne dors pas,
Je suis les mille vents qui soufflent,
Je suis le scintillement des cristaux de neige,
Je suis la lumière qui traverse les champs de blé,
Je suis la douce pluie d'automne,
Je suis l'éveil des oiseaux dans le calme du matin,
Je suis l'étoile qui brille dans la nuit,
Alors, je vous en prie, n'allez pas sur ma tombe
pour pleurer,
Je ne suis pas là et je ne suis pas mort.

La réincarnation

Si l'esprit peut effectuer des sorties hors du corps et s'il survit à la mort, il n'y a plus qu'un pas pour dire que l'esprit est capable de se réincarner ultérieurement dans un autre corps. Aujourd'hui sur Terre, une majorité de personnes croient en la réincarnation. Elle fait partie intégrante des religions bouddhiste et hindouiste. Ainsi, le dalaï-lama serait l'émanation du bodhisattva[347] de la compassion. Sa lignée de réincarnations remonterait à 1642. Lorsqu'un dalaï-lama meurt, les moines recherchent parmi les nouveau-nés celui qui est la réincarnation du défunt. Quand ils ont réuni suffisamment d'éléments pour leur faire suspecter un enfant, celui-ci subit des épreuves particulières afin de déterminer s'il s'agit bien de lui. Il doit par exemple reconnaître les objets ayant appartenu au défunt dalaï-lama parmi de nombreux autres. Une fois ces épreuves franchies, il est déclaré être le nouveau dalaï-lama.

Chez les Égyptiens, la momification s'efforçait de maintenir la cohésion entre le corps physique et les corps subtils inférieurs (éthérique et astral particulièrement) et d'éviter leur décomposition aussi longtemps que possible. Le but était de les maintenir attachés pour faire en sorte que l'âme se réincarne dans un nouveau-né de leur peuple. Ils espéraient ainsi conserver pour eux le capital spirituel dont leurs grands hommes étaient dépositaires.

Dans la religion chrétienne, la réincarnation faisait partie intégrante de la foi jusqu'à ce que, en 553, le deuxième concile œcuménique de Constantinople la supprime en même temps qu'une branche de la chrétienté de l'époque, et cela pour des raisons politico-financières. Il est probable que Jésus croyait en la réincarnation, comme certains textes des Évangiles – ayant échappé à la censure de l'Église – peuvent le laisser penser. Par exemple, Jésus a dit à propos de Jean-Baptiste : « *Élie est déjà venu et ils ne l'ont pas reconnu*[348]. »

Mais jusqu'à présent, tout cela faisait partie de la foi, c'est-à-dire de la croyance. Aujourd'hui, de nombreuses personnes ont planché sur le sujet, et des études bien construites semblent corroborer la notion de réincarnation. Elles sont relatées dans de nombreux livres comme *20 cas suggérant le phénomène de réincarnation*[349] qui apportent des preuves troublantes.

De nombreuses personnes sont également remontées dans leurs vies antérieures grâce à certaines techniques comme l'hypnose ou la sophrologie, dont le maître d'œuvre en France fut sans conteste Patrick Drouot avec son best-seller *Nous sommes tous immortels*[350].

J'ai moi-même tenté plusieurs fois cette expérience et suis remonté dans plusieurs vies. Certaines apportèrent des éclairages très précis sur des problèmes que je rencontrais dans ma vie de l'époque. Je comprenais ainsi le « karma » que j'étais en train de vivre. Je puis dire que cela m'a aidé à accepter de tourner la page d'épisodes douloureux de mon existence. D'autres vies que j'ai parcourues m'ont montré des techniques de soins (notamment énergétiques) que je ne connaissais pas. Leur étude ultérieure m'a permis de constater leur bien-fondé. Ainsi, je demeure persuadé que lors de ces régressions, j'ai accroché des vies. Je ne peux pas affirmer que ce furent les miennes. Je n'en ai pas la preuve bien que j'en aie l'intime conviction.

Le principe de la transmigration des âmes (métempsychose) est particulièrement bien développé dans l'hindouisme, mais il était aussi très répandu dans le monde grec et romain. D'ailleurs, Platon et Pythagore y ont fait plusieurs fois référence dans leurs écrits. Empédocle, philosophe et médecin grec du v^e^ siècle avant J.-C., affirmait que « *pour l'âme qui vient du ciel, la naissance est une mort* ». Les esséniens, dont Jésus faisait partie, croyaient aussi en la réincarnation.

Pour certains, l'être humain peut se réincarner sous forme humaine, animale, voire sous forme d'objet inanimé. Personnellement, je crois que le cycle des réincarnations ne se produit que sous forme humaine (terrestre ou extraterrestre). Cependant, à la fin de ce cycle, si l'évolution de l'être n'est pas achevée, celui-ci a le choix entre reprendre un cycle de vies humaines ou commencer un cycle de vies animales par exemple. Quoi qu'il en soit, dans notre cycle de vies actuel, nous nous réincarnerions indifféremment en homme ou en femme, terrestre ou extraterrestre, mais jamais en animal.

La dernière mode est le phénomène « *walk-in* ». Il consisterait en un transfert d'une nouvelle âme dans un corps, après accord avec l'âme qui y habitait précédemment… contrairement aux possessions qui se font *sans* accord avec l'âme présente. Ainsi, une âme partirait volontairement de son corps pour laisser celui-ci à une autre âme.

Ce processus se déroulerait souvent à l'âge adulte, et l'entourage ne s'apercevrait de rien (ce qui est très surprenant). Personnellement, je n'adhère pas à cette théorie qui place les personnes prétendues *walk-in* dans des états de stress et de peur insensés… Car l'âme est chevillée au corps jusqu'au décès. Elle ne peut pas partir et laisser ainsi sa place à une autre. De plus, lorsqu'il y a des incorporations ou des possessions, les attitudes et les expressions de la personne changent. C'est obligatoire et donc serait visible par l'entourage.

Le jugement

Il faut savoir qu'au début de l'humanité le jugement n'existait pas. Il n'y avait que le bon et le mauvais. Une chose pouvait être à la fois bonne et mauvaise selon les circonstances, comme le feu qui réchauffe mais aussi qui brûle lorsque l'on s'en rapproche trop. Il y avait ainsi ce qui était bon pour les individus et ce qui ne l'était pas. **Le jugement du bien et du mal fut apporté par les religions.**

Personnellement, je ne crois pas à un jugement divin à la fin de notre vie. Car, lorsque nous revivons à notre mort tous les événements de notre existence avec nos motivations et leurs conséquences sur les autres, nous n'avons pas besoin de plus d'explications. Nous savons parfaitement à quoi nous en tenir. Il est inutile d'en rajouter avec un jugement divin. Nous avons fait notre propre jugement. Nous devons alors assimiler tout cela, en tirer les leçons de manière à ne pas renouveler nos erreurs dans le futur.

Il n'y a pas de jugement parce que l'être humain est là sur cette Terre pour tout expérimenter, et en particulier la noirceur, afin de comprendre que cela ne le rend pas heureux et que les seuls instants où il se sent bien, c'est quand il vit dans la compassion et l'amour. **Sans le « mal », nous ne pourrions pas reconnaître le « bien » !**

D'expérience en expérience, l'être comprend que sa véritable place se trouve dans la lumière divine. Le but étant qu'il y revienne *de manière consciente et volontaire.* Il n'y a donc pas de bonne ou de mauvaise conduite (pas de jugement), il n'y a que des expériences qui nous permettent de comprendre et d'avancer. D'ailleurs, si nous voulons être honnêtes envers nous-mêmes, il est probable que

dans nos vies antérieures nous avons réalisé les actes les plus vils et les plus infâmes qui soient. Cela devrait nous porter à la tolérance envers ceux qui expérimentent la noirceur dans cette existence. Nous en avons tiré la leçon et nous ne renouvellerons pas ce que nous comprenons maintenant être des erreurs. Mais il fallait en passer par là pour l'apprendre. La théorie est bien, mais lorsqu'un enseignement est appris par la pratique, c'est beaucoup plus profitable.

Le karma

Avec la réincarnation vient la notion de karma, qui serait la conséquence de nos actions dans les vies passées. Beaucoup y voient un jugement divin. Les individus payant dans leur incarnation présente les actes mauvais qu'ils ont réalisés dans leurs précédentes existences.

Mais comme nous l'avons exprimé précédemment, il n'y a pas de jugement. Et donc, le karma n'est pas la résultante d'un jugement divin où l'individu devrait payer ses mauvais actes passés. Ceci est un point de vue apporté par certaines religions. Il faut plutôt y voir **un programme défectueux, une mémoire erronée que la personne rapporte d'une vie antérieure.**

Ce programme attire vers la personne des situations du même genre (ou quelquefois inversées) dans sa vie présente, afin qu'elle les surmonte et comprenne que ce n'est pas la bonne route pour elle.

Le karma fonctionne sur le même principe que les croyances et les programmes qui nous ont été inculqués par notre éducation et nos vécus… la seule différence, c'est qu'il provient non de l'enfance mais de vies antérieures.

Ainsi, les programmes qui sont erronés, tronqués, déformés ou anxiogènes vont attirer dans notre existence des situations perturbatrices analogues à celles vécues dans nos vies antérieures. Il nous faut alors les éliminer en comprenant les enseignements qu'ils nous apportent.

Le karma n'est rien d'autre que des mémoires erronées rapportées de vies passées. Il n'y a pas de jugement, simplement des causes à effets.

Le péché

Le mot *péché* est à l'origine un mot hébreu qui signifie « manquer sa cible ». Ici encore il n'y a pas de jugement. Ainsi, lorsque nous réalisons une action délétère pour les autres (ou pour nous), nous la réalisons dans le but de nous faire plaisir, c'est-à-dire que nous espérons ainsi nous sentir bien et heureux... Or, nous nous apercevons plus ou moins rapidement que ce n'est pas le cas ! Nous avons donc raté notre cible, raté notre objectif.

Ensuite, nous organiserons d'autres actions, différentes, dans le même but, jusqu'à ce que nous comprenions que nous ne sommes heureux que lorsque nous vivons dans la lumière de la compassion et de l'amour... Et vous pouvez me croire, il faut de nombreuses expériences pour en arriver à cette simple conclusion ! Nous avons la tête très dure !

Où se trouve la conscience ?

Un vieux médecin fit une conférence où il expliquait que depuis des décennies, ses confrères effectuaient des EEG, des radios du crâne, des scanners, des IRM, des IRM fonctionnelles et des PET scan pour tenter de déterminer où se trouve la conscience. Or, l'endroit du cerveau n'a toujours pas été déterminé. Et mon collègue de conclure : « *Et dire qu'il n'y en a pas un qui a été assez intelligent pour se dire que peut-être nous ne la cherchions pas au bon endroit !* » Conclusion un peu sarcastique, mais pleine de bon sens.

Lorsque vous demandez à un médecin comment fonctionne la pensée, il vous répond sans hésiter : « *C'est très simple. Il y a un influx nerveux qui circule le long de l'axone d'un neurone qui va stimuler un ou plusieurs autres neurones... et ainsi de suite. C'est ainsi que fonctionne la pensée !* » Le raisonnement est bon. Mais là encore, ce médecin vous explique « comment » ça marche et non « pourquoi » ça marche. Car si nous lui demandons : Pourquoi le premier neurone s'est-il excité ? Pas de réponse.

Un congrès s'est déroulé à Paris il y a quelques années avec d'illustres chercheurs en matière d'EMI notamment. Le thème

évoqué était que la conscience ne se trouvait pas dans le cerveau. Il est vrai que si l'on admet la réalité des OBE et des EMI, cela devient une évidence. Car lorsque les personnes réalisent ces expériences, elles sortent de leur corps avec leur conscience, mais le cerveau quant à lui reste dans la boîte crânienne ! Mais s'il est intéressant de savoir que la conscience ne se trouve pas dans le cerveau, il serait encore bien plus essentiel de savoir où elle se trouve ! Mais avant d'en arriver là, voyons les arguments qui, pour moi, étayent la thèse que la conscience ne se trouve pas dans le cerveau.

De nombreux arguments étayent cette thèse :

- Les personnes ayant une partie de leur cerveau détériorée (accident vasculaire, traumatisme, intervention chirurgicale) ont perdu en même temps certaines fonctions (fonctions motrices, sensibilité, parole ou autre), mais elles ont gardé toute leur conscience, vous en conviendrez. Ainsi, un homme a vécu normalement pendant quanrate-quatre ans avec seulement 10 % de son cerveau sans avoir la moindre déficience intellectuelle. Ce n'est que par hasard, lors d'une IRM de routine réalisée pour une douleur dans la jambe gauche, que les médecins se sont aperçus que 90 % de la boîte crânienne de cet homme était remplie de liquide céphalo-rachidien[351].
- Des personnes ont été déclarées mortes – notamment lors d'interventions chirurgicales – pendant quelques instants. Leur cœur s'est arrêté et leur électroencéphalogramme était ***plat***, ce qui signifie qu'il n'y avait plus aucun neurone qui fonctionnait. Malgré cela, certaines de celles qui sont revenues à la vie ont raconté ce qui s'était déroulé dans la pièce et ce qu'avaient dit les réanimateurs durant leur réanimation. Ainsi, alors que leur cerveau était mort, leur conscience continuait à vivre et observait la scène.
- Nous avons tous appris que, lorsque nous voulons bouger un bras, nous en passons l'ordre, ce qui excite la zone motrice du cerveau correspondant au bras, et celui-ci se lève. Mais les IRM fonctionnelles ont montré que la zone motrice du cerveau réagissait quelques fractions de seconde ***avant que l'ordre n'ait été pensé***. Ce dernier est arrivé **après** que la zone motrice du cerveau eut commencé à s'activer…, ce qui tendrait à montrer que l'ordre est arrivé d'ailleurs[352].

- Une méta-analyse portant sur plus de 20 expériences conduite par sept laboratoires indépendants a montré que la conscience pourrait avoir une « *activité prédictive anticipative* » (APA). Pour cela, des sujets étaient exposés à des images à contenu émotif ou neutre de manière totalement aléatoire. Les chercheurs ne savaient quelles images allaient être sélectionnées par l'ordinateur, et ce dernier ne les choisissait qu'à la dernière seconde. Pourtant, le corps des sujets réagissait de manière appropriée ***avant*** que les images n'apparaissent[353]. Est-ce que cela indique un phénomène de rétrocausalité, comme cela serait possible selon la physique quantique, ou bien d'une conscience non matérialisée dans le cerveau qui se situerait aussi en dehors du temps ?
- La neurologie et la psychiatrie sont deux spécialités différentes, ce qui m'a en premier lieu étonné. Car si on considère que la conscience émane du cerveau, cela signifie pour moi qu'en cas de pathologie psychiatrique, nous devrions trouver des lésions au niveau du cerveau. En fait, il n'en est rien, et l'on ne trouve tout au plus que des fonctionnements neuronaux différents. Cela m'a incité à croire que la conscience (source des problèmes psychiatriques) n'était pas dans le cerveau, sinon neurologie et psychiatrie auraient été une seule et même discipline.

Ainsi, comme les intervenants du congrès de Paris, je suis persuadé que la conscience ne se trouve pas dans le cerveau. Mais si elle n'est pas dans le cerveau, où se cache cette fameuse conscience ? Guère de réponse fut donnée lors de ce congrès, ce qui est logique parce qu'il faut chercher la réponse dans les corps subtils. Mais comme ceux-ci sont rejetés par la communauté scientifique, celle-ci n'est pas prête à trouver la réponse.

La conscience se trouve dans le corps mental (ou corps de la conscience). C'est lui qui ordonne et organise notre vie. Et le cerveau quant à lui est comme une antenne réceptrice et émettrice qui reçoit les ordres de la conscience et informe celle-ci de la situation dans le corps. Le cerveau est un peu comme le tableau électrique de nos habitations. Il reçoit l'électricité de l'extérieur, comme le cerveau reçoit la pensée de l'extérieur. Ensuite, il la transmet dans les différents secteurs de la maison. Chaque secteur possède son fusible. Et quand un fusible saute, les pièces correspondantes de la maison ne

sont plus éclairées. De même, notre cerveau présente différentes aires, et quand une aire disjoncte (accident vasculaire, traumatisme, cancer…) la fonction correspondante n'est plus opérante.

La conscience, que certains nomment l'« esprit », n'est pas de nature matérielle, mais elle dépend d'un support matériel, le cerveau, pour se manifester. « *Le mental dépasse le neuronal* », disait Henri Bergson[354]. La physique quantique a dématérialisé la matière. Elle en a fait une substance éthérée, paradoxale et floue dont nul ne sait dire ce qu'elle est exactement. Au fond, n'est-elle pas aussi mystérieuse que l'esprit ?

Pour certains, notre conscience se trouverait dans la mémoire akashique. Si nous prenons cette dernière comme étant la conscience de l'Univers qui unifie et réunit tout, toutes les particules et tous les êtres vivants, cela ne peut être que juste. Cependant, je considère que notre conscience, bien que connectée au reste de l'Univers, présente une certaine indépendance. Car, comme nous le verrons plus loin, l'être humain est en train de vivre son individualisation, il ne peut donc pas être dilué dans un ensemble. Nous pouvons avoir un compte dans une banque – comme notre conscience dans la mémoire akashique –, notre argent se trouve alors mélangé avec celui des autres comptes de la banque, il interfère avec le fonctionnement de la banque, mais nous disposons tout de même d'une indépendance de pensée par rapport à la banque. Ainsi, la banque akashique contient notre conscience. Mais elle n'est pas notre conscience, bien que nous y soyons plongés, connectés, et que nous interférions avec elle et elle avec nous. Nous disposons d'une certaine autonomie. Sinon nous ne pourrions pas créer notre vie avec nos pensées.

Deux informations

Dans le principe de la réincarnation, un esprit vient s'incorporer dans un corps et chez une famille qu'il a préalablement sélectionnée afin qu'elle présente les meilleures conditions pour les expériences qu'il est venu vivre sur Terre. Nous savons tous qu'il n'y a rien de tel que la famille pour nous faire travailler sur nous !

Ainsi, l'esprit est porteur de la *mémoire de la conscience* qui imprègne le corps qu'il va habiter et le construit selon son programme. Nous présenterions d'ailleurs des traits du visage et des caractéristiques corporelles semblables d'une incarnation à une autre. Mais il apporte aussi la (les) raison pour laquelle cet être a choisi de s'incarner, ce qu'il est venu faire sur la Terre, ce qu'il a décidé d'apprendre durant sa vie.

D'un autre côté, le corps est lui aussi chargé de mémoires, *la mémoire du corps*, qui provient des lois terrestres (et universelles), mais aussi des deux lignées parentales, paternelle et maternelle.

Il vous est certainement arrivé, lorsque vous conduisiez sur une route tranquille et bien dégagée, de partir dans vos pensées. Puis, brusquement, quelques minutes plus tard, vous avez l'impression de vous réveiller et vous vous apercevez que vous avez effectué une dizaine de kilomètres sans même vous en rendre compte. Mais alors qui était aux commandes de votre voiture ? C'était votre mémoire du corps. Et si le moindre incident était survenu sur le parcours durant votre « absence », elle vous aurait aussitôt « réveillé » afin que vous repreniez les commandes.

Les deux mémoires doivent coexister et même coopérer durant toute la vie, ce qui n'est pas toujours simple.

L'homme quantique

Nous sommes des êtres quantiques et non matériels.

Ainsi, nos cinq sens fonctionnent sur un mode vibratoire. Nous savions déjà que nous entendions des ondes sonores et que nous voyions des ondes lumineuses.

Mais il était admis que l'odorat fonctionnait sur la chimie, c'est-à-dire matériellement. En effet, on pensait qu'une molécule odorante (structure chimique) se fixait sur un récepteur spécifique (adapté à la structure de la molécule) situé sur la muqueuse nasale, provoquant alors chez l'individu une sensation odorante particulière. Cependant, des chercheurs se sont aperçus que certaines molécules présentaient des configurations chimiques très proches et pourtant

produisaient des odeurs très différentes. Or, cette faible différence de structure moléculaire ne pouvait pas expliquer la grande différence dans les odeurs perçues. La seule explication qu'ils ont trouvée pour expliquer ce phénomène est que l'odorat fonctionne lui aussi de manière vibratoire et non moléculaire. Ainsi, deux molécules proches peuvent avoir des vibrations différentes qui donneront naissance à des odeurs très éloignées[355].

Le toucher consiste à appréhender la matière. Or, celle-ci n'est-elle pas de nature vibratoire avant toute chose ? Ainsi, il y a fort à parier que le toucher soit aussi de nature vibratoire.

Ainsi, nos cinq sens fonctionnent sur un système vibratoire et donc de nature quantique. Certains chercheurs se demandent même si nos cinq sens n'en formeraient pas qu'un seul en définitive…

Notre conscience, située dans les corps subtils, est aussi de nature quantique. Car notre cerveau est incapable de par sa constitution anatomique d'effectuer un choix. Par contre, si le choix est fait, il pourra transmettre l'information au corps sans problème. Car cela se réalise de manière linéaire. Il est conçu pour cela.

Le choix est déterminé par notre conscience de manière quantique. Les différentes solutions sont là présentes en même temps comme autant de potentiels possibles. La conscience détermine une solution, ce qui permet de la matérialiser en envoyant sa décision au cerveau.

Ainsi, l'être humain en plus d'être constitué d'énergies fonctionne sur un mode quantique. Il serait important que la médecine prenne conscience de cela en sortant de sa vision newtonienne du corps. Car la vision quantique de l'être humain ouvre à des possibilités thérapeutiques extraordinaires.

Que savons-nous de la réalité ?

Nos sens sont tronqués. Ils constituent sans doute la plus grande illusion de l'humanité. Car nous savons que nous ne voyons pas toutes les couleurs existantes, que nous n'entendons pas tous les sons, que nous ne sentons pas toutes les odeurs, que nous ne percevons pas toutes les sensations tactiles… De plus, ces couleurs, ces sons, ces

odeurs, ces sensations tactiles sont transférés au cerveau sous forme d'influx nerveux – de codes –, ce qui est une grande source d'erreur, mais ce qui est aussi très réductionniste par rapport à la réalité perçue.

Quoi qu'il en soit, à partir des informations reçues, le cerveau reconstitue l'environnement dans lequel nous évoluons. Cette reconstitution dépend principalement de nos concepts. Or, tout ce qui ne fait pas partie de nos concepts sera irrémédiablement effacé par le cerveau. **Ainsi ne voit-on que ce que l'on connaît.** Nous sommes ainsi enfermés dans notre propre esprit, tout comme dans nos certitudes, et nous n'arrivons pas à en sortir. Les indigènes sud-américains n'ont pas vu les bateaux des conquistadors qui voguaient sur la mer dans leur direction parce qu'ils n'en avaient jamais vu auparavant. Ces navires ne faisaient pas partie de leurs concepts, alors leur cerveau les a effacés.

L'effacement d'informations peut être aussi la conséquence de nos émotions, notamment de nos peurs. Car on ne voit que ce que l'on veut bien voir.

Malgré tout cela, bien que nous sachions que nos sens sont tronqués et que notre cerveau déforme les informations reçues, nous croyons pourtant dur comme fer que nous avons une totale connaissance de notre environnement. Quelle grossière erreur ! Nous n'avons conscience que d'une infime partie de la réalité… et cette partie peut elle-même être déformée et erronée car vue à travers les prismes de nos croyances, de nos connaissances et de nos certitudes.

Or, si nous ne voyons que les choses que nous connaissons, il devient évident que **ce n'est pas parce que nous ne percevons pas les choses qu'elles n'existent pas**.

On estime que le cerveau reconstitue la « réalité » à partir de 2 % d'informations (qui proviennent des sens) et de 98 % de calculs qui traitent les informations reçues afin de reconstituer notre environnement à l'intérieur de notre tête.

Ainsi, dans une même situation (film, scène de crime, etc.), deux individus auront deux visions différentes parce qu'ils possèdent des consciences et des concepts différents. C'est pour cela qu'une même scène sera décrite tout à fait différemment par les témoins. Chacun l'aura vue selon le prisme de ses connaissances, de ses vécus et de ses croyances.

De plus, comme nos vécus et nos émotions interviennent dans ce que nous voyons, il est probable que nous y ajoutons aussi une bonne part d'imaginaire. Quand je jouais avec mes enfants à faire le loup, je voyais dans leurs yeux la peur qu'ils développaient comme si j'étais véritablement un loup. Il fallait souvent que je m'arrête et leur rappelle que c'était un jeu et que je n'étais pas un loup mais leur papa qui les aimait pour qu'ils retrouvent leur calme.

Nous pouvons comparer notre vision de la réalité au mythe de la caverne de Platon[356] où des prisonniers enchaînés au fond d'une caverne croyaient que les images qu'ils voyaient sur les murs étaient des individus réels, alors qu'elles n'étaient que les ombres projetées par les personnes évoluant devant l'entrée de la caverne. De la même manière, nous pourrions considérer que la caverne se trouve à l'intérieur de notre crâne et que les reconstitutions que nous y voyons ne sont que des images projetées et déformées de la réalité[357].

Cervantès[358] explique dans son roman *Don Quichotte* que la réalité matérielle n'est qu'un des nombreux niveaux de l'illusion, qui provient de notre imaginaire. Ce qui signifie que, si nous parvenons à localiser la source secrète de notre imagination, nous pourrons contrôler notre environnement et par là notre existence et notre santé.

Certains chercheurs de la Silicon Valley estiment que nous ne vivons pas dans un monde réel, mais que nous sommes le produit de simulations par ordinateur. Ils sont convaincus qu'ils vont réussir à prouver que nous vivons dans une matrice[359]. Il est vrai que les informations fournies par nos organes des sens à notre cerveau *via* les stimuli neuronaux pour reconstituer notre environnement pourraient tout aussi bien être fournies par des stimuli produits par un ordinateur comme dans un jeu vidéo. Cette vision du monde a même été reprise par Georges Smoot, Prix Nobel de physique[360].

Dans quelques décennies, il sera possible de télécharger totalement nos esprits dans un ordinateur. Serions-nous des sortes d'ordinateurs qui croient vivre une existence humaine à l'aide de simulations qui leur sont envoyées ? Ou encore, serions-nous en train de dormir ou plutôt de rêver que nous agissons, bougeons, aimons, réalisons ? Bref, sommes-nous en train rêver que nous vivons ? Les aborigènes d'Australie affirment que nous vivons dans le monde des rêves. Cela se rapproche aussi de certaines légendes qui affirment que l'homme

n'aurait jamais quitté l'Éden et qu'il est simplement en train de rêver la vie en dehors du Divin. Ainsi, il n'y a jamais eu de séparation avec le Divin, simplement en rêve. D'ailleurs le Divin étant l'Un qui englobe le tout, **comment pourrions-nous nous séparer de Lui ?** C'est impossible. Il n'y a donc jamais eu de péché originel. Tout ne s'est passé que dans le rêve.

Pour le philosophe de l'université de New York David Chalmers, « *l'humanité ne pourra jamais être en mesure de prouver avec certitude si l'Univers est simulé* ». « *Il n'y aura pas de preuve que nous ne sommes pas dans une simulation* », explique-t-il. « *Toute preuve que nous aurions serait simulée !* » a-t-il plaisanté[361], ce qui est logique et clôt le débat sans donner de réponse.

Les miracles de Jésus

Je voulais évoquer aussi l'histoire intéressante de la guérison d'une hémorroïsse[362], un miracle réalisé par Jésus-Christ et relaté dans les Évangiles :

Alors que Jésus arrivait dans une ville où il était accueilli par une foule nombreuse venue l'acclamer : « *Une femme, atteinte d'un flux de sang, depuis douze années et que personne n'avait pu guérir, s'approcha par-derrière et toucha la frange de son manteau ; et à l'instant même son flux de sang s'arrêta. Mais Jésus demanda : **"Qui m'a touché ?"** Comme tous s'en défendaient, Pierre dit, ainsi que ses compagnons : "Maître, ce sont les foules qui te pressent et qui t'écrasent." Jésus reprit : "Quelqu'un m'a touché ; **j'ai senti qu'une force était sortie de moi.**"* »

Cette notion de « *force* » sortie de Jésus et qui a guéri cette femme est bien l'équivalent de l'énergie dont nous parlons dans ce chapitre et qu'utilisent les thérapeutes énergéticiens pour leurs soins.

Les différentes thérapies de soins énergétiques

Les principales thérapies énergétiques ont été décrites en détail dans mon livre *Soigner avec l'énergie*[363], je ne ferai donc qu'en résumer l'essentiel.

- *Le chamanisme*, où le sorcier se met en transe pour visiter l'intermonde, le monde des esprits, pour trouver les réponses à diverses questions comme le lieu du campement ou de la chasse, voire les soins à prodiguer à un malade. Les traitements portent souvent sur l'élimination d'une possession, la prescription de plantes, des conseils d'hygiène de vie ou la réparation d'un tabou violé par la personne et qui a été cause de sa maladie.
- *Les médecines traditionnelles :* chinoise, indienne, grecque, polynésienne, tibétaine… qui se réfèrent au terrain de la personne. Les soins vont consister en des plantes, certaines gymnastiques (qi gong notamment), des massages, des conseils diététiques pour la digestion et l'intestin, de l'acupuncture, etc.
- *Le magnétisme*, qui consiste en des passages de fluide agrémentés de passes et de souffles chauds ou froids. Le guérisseur s'aide de la radiesthésie et aussi de l'invocation de saints grâce à des prières spécifiques.
- *Le reiki*, qui réalise une transmission d'énergie universelle afin d'amener la personne à l'équilibre et à l'harmonie. Dans la pratique de son soin, le thérapeute s'aide de symboles.
- *Les barreurs de feu*, qui grâce à leur don et une prière particulière captent la brûlure des malades.
- *La réflexologie* (au niveau des pieds, des mains, des oreilles, etc.), où le thérapeute en massant des points particuliers produit des actions sur l'organe correspondant par le biais du système énergétique du corps.
- *Les guérisseurs philippins*, qui opèrent dans le corps éthérique du patient où se trouvent tous les organes sur le plan énergétique. Le soin de l'organe éthérique apporterait une amélioration de l'organe physique.
- *Les guérisseurs brésiliens*, qui grâce à une élévation importante de leur vibration sont capables d'entrer dans le corps physique des

malades et d'intervenir sur les organes malades. Certains d'entre eux bénéficieraient aussi d'incorporations d'esprits guérisseurs venus les aider lors de leurs soins.

- *Les symboles* comme ils sont utilisés en reiki. Mais il en existe de nombreux autres comme la fleur de vie, la triskèle, la croix de Salomon, les lettres hébraïques, les dessins, les marques, les logos, etc. Chacun a son action propre, qui portera par exemple sur l'harmonie, la protection, la stimulation, etc. Le symbole est par nature abstrait, même s'il est capable d'agir – à notre insu – sur le concret que sont le corps et l'esprit. C'est ce qui fait sa puissance. La plupart des logos des grandes entreprises ou des sociétés secrètes n'ont pas été choisis au hasard ou pour leur beauté.
- *Les codes*, qui agissent comme des clés qui ouvrent des portes de notre corps et de notre esprit. Nous avons évoqué l'action de fréquences sur certaines maladies, mais nous pouvons parler des chiffres, comme l'indique Grigori Grabovoï[364]. Chaque nombre présente ainsi une fréquence déterminée qui peut avoir une incidence sur une région du corps. Il est possible de déterminer ces nombres grâce au test énergétique, à la radiesthésie ou à la kinésiologie. Ces nombres permettraient la régénérance d'organes, sans toutefois leur redonner leur structure, ce qui est fâcheux. Les couleurs et les sons sont également des codes, tout comme probablement les odeurs.
- *Les couleurs*, qui ont également un symbolisme propre: le vert symbolise la santé et l'écologie; le rouge la politique et le sport; le bleu la création et la communication, etc. Si voulez produire de la dispute lors d'un repas, mettez une nappe rouge et vous, mesdames, si vous désirez séduire l'homme de votre vie, mettez une robe rouge avec un joli décolleté. La couleur aussi nous influence sans même que nous n'y prenions garde. Chaque couleur correspond à un chakra qu'elle va stimuler. Or, chaque chakra est en lien avec un plexus nerveux, une glande hormonale et des organes qui se trouvent ainsi stimulés et équilibrés.
- *Les sons et la musique* (voir chapitre ci-après), qui présentent des fréquences pouvant activer ou détendre le corps et l'esprit. On dit que la musique parle à l'âme. Donc attention à la nature de la musique écoutée. Chaque note de musique correspond aussi à un chakra qu'elle peut activer.

- *Les pierres*, qui selon celles utilisées, peuvent protéger, détendre, absorber les émotions, activer les chakras... Chacune présente sa vibration propre – selon sa composition chimique, sa couleur, les nervures, etc. – et par là peut intervenir sur les organismes.
- *Le taï chi, le qi gong, le shiatsu*, qui sont des gymnastiques douces visant à faire circuler harmonieusement l'énergie dans le corps afin qu'il retrouve ou maintienne son équilibre, ce qui contribue à développer les processus d'autoréparation du corps.
- *Les appareils et les dispositifs* comme les aimants, les bracelets de cuivre, les lasers, le radio-cellulo-oscillateur de Lakhovsky, l'appareil MORA, les appareils à champs électromagnétiques pulsés, etc., qui ont des effets intéressants mais inconstants sur les circuits énergétiques des patients. Tous ne se valent pas.

Avant de clore ce chapitre, je voulais signaler l'influence importante qu'ont les sons, les couleurs, les logos et les symboles qui nous environnent, nous imprègnent et nous influencent à notre insu. Tout cela ne serait pas grave s'il ne s'agissait que d'événements naturels ou aléatoires. Mais pourquoi croyez-vous qu'une jolie femme est toujours présente auprès des voitures de sport dans les Salons automobile ? Car la voiture est alors associée à l'idée de puissance et de sexe. Il paraît que cela fait vendre. Les musiques diffusées dans les grands magasins ont été sélectionnées pour détendre les consommateurs, les pousser à rester plus longtemps dans le magasin et ainsi à acheter davantage. Rien n'est laissé au hasard. Tout est fait au contraire pour nous influencer. Aujourd'hui, il existe des communicants qui organisent de A à Z les journaux télévisés. Tout a été calibré, depuis le fond de l'image jusqu'à la tenue du présentateur. Il paraît que la publicité subliminale est maintenant interdite. En fait, elle existe toujours, mais sous d'autres formes sans doute plus pernicieuses, à la télévision, à la radio mais aussi dans les publicités, les musiques et les films.

La musique

La musicothérapie est utilisée dans certains hôpitaux pour calmer les douleurs, l'anxiété et les troubles du sommeil[365]. Selon la mélodie choisie, elle pourra être relaxante, positive, stimulante, planante... La

musique classique et la musique religieuse ont cette capacité-là. Elles réduisent la fréquence cardiaque et la tension artérielle[366]. Beaucoup de musiques douces (des bruits de plage, de forêt, de montagne, d'animaux) ou synthétiques sont créées dans cet esprit-là, ce qui est en opposition avec nombre de musiques en vogue actuellement, comme le rap, qui sont déstructurantes (voir les travaux d'Emoto) et favorisent les comportements violents[367]. Ces musiques apportent des vibrations basses.

La maladie, quant à elle, est située dans de basses vibrations. La musique pourrait donc contribuer – si elle est choisie pertinemment – à élever le niveau vibratoire des individus et à les porter vers des ouvertures de conscience.

Cependant, la musique occidentale actuelle est accordée sur le *la* à 440 hertz (Hz). Ce furent d'abord les nazis en 1932 (peut-être pour propager l'agressivité ?), puis le standard mondial ISO en 1955 qui normalisèrent cette fréquence qui autrefois était de 432 Hz pour le *la*. Rudolph Steiner[368] mettait en garde contre la « *brillance luciférienne* » de la vibration de 440 Hz et soutenait l'usage du *la* en 432 Hz comme étant un potentiel pour l'élévation spirituelle. Car, cette dernière est beaucoup plus en accord avec les harmonies de la nature et de l'Univers. Elle serait aussi en résonance avec l'eau, ce qui n'est pas le cas du 440 Hz. Or, l'eau est le principal constituant de l'être humain. Et, quand la musique est accordée sur le 432 Hz, les autres notes correspondent aux fréquences de résonance des éléments naturels tel le *sol* à 348 Hz pour l'oxygène[369] ou le *do* pour le système chlorophyllien. Mozart a écrit sa musique en 432 Hz, l'écouter sur cette vibration donne toute sa dimension à son art. D'ailleurs, cette musique est très prisée des plantes, qui ne s'y trompent pas. Certains cultivateurs diffusent cette musique dans leurs cultures afin d'obtenir de meilleurs rendements. L'écoute d'une musique en 432 Hz emmène vers une harmonie de l'ADN, des cellules, mais surtout du cœur. Elle procure des effets profonds sur la conscience. Elle permet à la fois une intériorisation et une élévation de l'âme, contrairement au 440 Hz qui mène à la réflexion et à l'intellectualisation. Certains musiciens composent aujourd'hui des musiques en 432 Hz[370].

Quoi qu'il en soit, ces musiques relaxantes particulièrement en 432 Hz font le plus grand bien. Elles participent à retrouver ou

à maintenir notre bien-être, notre équilibre et aussi notre santé. Car n'oublions pas que l'être humain est vibratoire avant d'être matériel, ce qui explique les actions (bonnes ou mauvaises) que peut produire la musique.

Les protéodies

Chaque gène de l'ADN est à l'origine de la synthèse d'une ou de plusieurs protéines. Or, ces dernières sont les éléments effecteurs et régulateurs de tous les métabolismes de l'organisme. Une protéine est une longue molécule constituée de nombreux acides aminés.

Le physicien français Joël Sternheimer, professeur à l'Université européenne de la recherche, a réussi à créer des suites de notes correspondant dans l'audible aux ondes émises lors de la synthèse de protéines afin de la stimuler. Ces ensembles de notes constituent des mélodies qu'il a nommées «*protéodies*». Il effectue ses recherches depuis plus de vingt ans et a reçu la validation de son travail par la chambre de recours de l'Office européen des brevets en 2004. Il a réalisé de nombreuses expériences sur les plantes grâce par exemple à la protéodie de la protéine TAS 14, qui développe la résistance des plantes face à la sécheresse.

Ainsi, en connaissant les notes correspondant aux différents acides aminés et la constitution d'une protéine en acides aminés, il devient possible de créer la protéodie qui va stimuler le gène de la plante correspondant à la protéine sans avoir à intervenir sur le génome. Il serait tout aussi simple de réaliser l'opération inverse, c'est-à-dire de freiner la fabrication de certaines protéines. Il suffirait pour cela de réaliser la mélodie symétriquement opposée.

Les protéodies ouvrent une voie royale dans le traitement de nombreuses maladies, même s'il reste encore de nombreuses études à effectuer. Quoi qu'il en soit, les protéodies constituent une preuve supplémentaire qu'il est possible d'agir sur les organismes avec des ondes de vibration calibrée.

Les thérapies psychoénergétiques

Depuis quelques décennies se sont développées les thérapies psychoénergétiques. Leur principe réside dans la réouverture des méridiens bloqués afin de permettre à la personne de résoudre son problème, qu'il soit physique ou psychologique.

Si vous subissez un choc émotionnel puissant, votre cerveau est comme court-circuité. Il n'est plus capable de réagir ou de prendre de la distance face à l'événement. Vous êtes obnubilé par votre problème et vous n'arrivez plus à penser à autre chose. Sur le plan énergétique, le choc a produit un blocage dans le circuit d'un, voire de plusieurs méridiens. Ne sachant duquel ou desquels il s'agit, vous allez tous les ouvrir. Ceux qui étaient ouverts ne le seront pas davantage; mais ceux qui ne l'étaient pas vont ainsi se trouver libérés. Pour obtenir ce résultat, vous allez tapoter sur des points très précis d'acupuncture ou vous allez poser vos mains de telle façon qu'elles vont stimuler ces points, ou encore vous allez utiliser par exemple des symboles guérisseurs.

Une fois libérée, l'énergie s'écoule de nouveau harmonieusement dans les méridiens. Votre esprit va alors se calmer, prendre du recul afin de trouver les ressources nécessaires pour résoudre et digérer le problème. S'il s'agissait d'un problème physique, le blocage étant levé, les énergies perverses qui se trouvaient prises au piège au niveau de l'organe ou de l'articulation se trouvent libérées et le problème s'amenuise.

Ces techniques sont très efficaces sur un grand nombre de problèmes: stress, trac, anxiété, choc émotionnel, choc post-traumatique, déprime, phobies, insomnie, troubles de l'attention, hyperactivité, troubles de la concentration, sevrage tabagique..., et sur le plan physique sur les douleurs, spasmes, brûlures, problèmes de poids, fatigue, palpitations, etc. Elles sont à répéter autant de fois que nécessaire. Elles permettent des résultats étonnants dans des indications que je n'aurais même pas cru possibles... Elles ne résolvent pas forcément tout le problème à chaque fois. Il faut parfois avoir recours aussi à la médecine conventionnelle ou aux thérapies naturelles. Mais elles vont avoir pour le moins l'effet d'améliorer le problème.

Je dis souvent que, mis à part les quelques minutes que nécessite leur réalisation, il y a tout à gagner et rien à perdre à les essayer.

Les principales techniques sont :

- L'EFT ou *Emotional Freedom Technic*[371].
- Le TAT ou *Tapas Acupressure Technic.*
- Le lâcher-prise de Lester Levenson ou méthode Sedona.
- Le zensight.
- Le BSFF ou *Be Set Free Fast.*
- La méthode des 8 poses.
- Le Bio-textus.

Ho'oponopono nouveau

La technique ancestrale Ho'oponopono rejoint les résultats de la physique quantique moderne. Toutes deux nous montrent que nous sommes les créateurs par notre pensée du monde qui nous entoure. En changeant nos pensées, nous pouvons changer notre destin…

Dans cette vision, la dualité n'existe plus. Il n'y a pas nous d'un côté et le reste du monde de l'autre. Nous ne faisons qu'un. De même, il n'y a ni bien ni mal, il y a simplement des événements et des situations qui se présentent à nous pour nous faire comprendre qui nous sommes, mais aussi pour nous indiquer ce qu'il nous faudrait changer. Tout cela nous amène à modifier la conception de la réalité qui nous est présentée habituellement et qui est aujourd'hui obsolète. Cela nous montre de nouveaux potentiels – des potentiels que nous avons toujours possédés – qui vont nous permettre d'avancer sur notre chemin d'évolution et de transformation intérieure.

Ho'oponopono provient de l'ancienne philosophie hawaïenne qui explique que le monde qui nous entoure n'est qu'une projection de nous-mêmes. Il n'est donc pas un miroir étranger à nous-mêmes qui nous renverrait notre image. Il ne s'agit pas non plus de synchronicités envoyées par des guides spirituels (ou qui que ce soit d'autre). Le monde est tout simplement une projection ou plutôt une extension de nous-mêmes.

Nous sommes les créateurs de tout ce qui nous arrive. Les mauvais événements de notre vie ne sont que les parties en souffrance de notre être profond, qui produisent des mémoires erronées, des conflits non digérés… Ainsi, les personnes qui nous semblent désagréables représentent une partie de nous-mêmes que nous n'acceptons pas, voire que nous rejetons.

Il ne faut pas pour autant se sentir coupable de quoi que ce soit… même si nous en sommes les créateurs. Car nous sommes ici, sur Terre, dans cette vie, pour expérimenter, pour comprendre et pour évoluer. Mais pour cela, il nous faut prendre conscience de nos zones d'ombre. Or, justement, la matérialisation de ces mémoires erronées dans notre monde – qu'il soit réel ou non – nous permet de les voir et ainsi d'en prendre conscience. Grâce à « Ho'oponopono nouveau[372] », nous arrêtons de reporter la responsabilité de la situation sur les autres, et nous acceptons qu'elle vienne de nous et uniquement de nous. Cela est fondamental. Car lorsque le problème ne vient pas de nous, c'est-à-dire qu'il vient des autres, nous ne pouvons rien changer… sa solution ne peut venir que des autres et non de nous. Il nous faut donc attendre leur bon vouloir… Au contraire, lorsque l'obstacle vient de nous, nous sommes les maîtres du jeu. Tout nous est possible. Il suffit pour cela d'opérer une réconciliation avec la partie de nous qui est en souffrance pour transformer la réalité. La technique consiste à demander à notre Divinité intérieure de transmuter cette croyance/programme/mémoire erronée jusqu'à son origine première afin de nous en libérer. Ensuite, la situation délétère évolue ou bien notre vision de la situation change. Quoi qu'il en soit, l'obstacle est levé, et notre âme peut retrouver la paix.

Ce qui est surprenant avec Ho'oponopono nouveau, c'est la rapidité avec laquelle les événements ou notre point de vue se transforment.

Devenir maître de sa vie

La physique quantique a démontré que notre existence était façonnée par notre pensée. Celle-ci attire une vibration, un potentiel présent dans la conscience universelle (akashique) qui va ainsi se matérialiser, se manifester dans notre vie.

Le problème est que notre esprit est surtout dominé par nos pensées inconscientes. Aussi, si nous désirons nous créer une existence agréable et harmonieuse, il nous faut faire très attention à la nature de nos pensées. Des pensées positives reflétant ce que nous croyons et ce que nous sommes nous apporteront le meilleur. Par contre, si une situation délétère survient, une maladie par exemple, c'est qu'une (ou plusieurs) pensée/mémoire erronée l'a attirée vers nous. Il convient donc de faire Ho'oponopono nouveau pour l'effacer. Ce qu'il adviendra ensuite, nul ne le sait. Mais ce sera le meilleur pour nous. La solution du conflit et la disparition de la mémoire erronée permettront à la personne d'avancer sur son chemin de vie, de découvrir son être véritable et de comprendre l'appel de son âme...

Au total

L'organisme humain utilise à chaque instant d'énergie pour vivre. Il est baigné constamment par des champs énergétiques provenant de la Terre, mais aussi du cosmos ainsi que d'autres dimensions, qui interfèrent avec lui. Chacune de ses cellules par l'intermédiaire de son ADN est en relation permanente avec son environnement d'où elle reçoit des informations, mais aussi auquel elle indique son état de santé. Ces informations circulent à des vitesses phénoménales, bien supérieures à celle de la lumière. Or, nos pensées et nos énergies désordonnées, voire perverses, perturbent l'environnement proche ou lointain.

L'être humain est constitué de corps subtils dont le champ morphogénétique de Sheldrake est le premier étage. Ces corps présentent des vibrations de plus en plus élevées à mesure que nous nous éloignons du corps physique. Ils sont présents dans d'autres dimensions. L'être humain est ainsi le trait d'union entre ces différentes dimensions.

Nous pourrions dire que nous sommes des êtres énergétiques baignant dans un océan d'énergies de toutes natures avec lequel nous ne faisons qu'un.

Tant que le corps, la conscience et l'âme sont en harmonie, et que cet ensemble est en harmonie avec son environnement,

l'être humain est en équilibre et en bonne santé. Mais lorsqu'une dysharmonie survient entre ses cellules et le champ énergétique environnemental, la maladie se développe.

L'art du thérapeute énergéticien est alors de remettre l'organisme en harmonie avec l'extérieur en levant les blocages énergétiques (provenant surtout de chocs émotionnels), remontant le niveau énergétique, vidant les énergies usagées accumulées, régulant les chakras, éliminant les entités et autres malversations, etc. Son action aura des répercussions sur tous les plans, physique, émotionnel et psychologique, de la personne. Elle l'aidera aussi à s'ouvrir au niveau spirituel avec des énergies élevées, l'ouverture de ses chakras supérieurs, la stimulation de la Kundalini, le décrassement de l'épiphyse, etc.

Mais ces actions n'auront qu'un effet éphémère si la personne ne participe pas à son traitement en :

- *changeant son mode de vie*, en suivant une existence saine et harmonieuse afin de maintenir l'équilibre entre le corps, la conscience et l'âme, mais également pour décrasser l'organisme des toxines et autres polluants. Sinon, les résultats obtenus avec les traitements énergétiques ne seront que partiels et éphémères ;
- *changeant sa manière de penser.* Car nos pensées attirent des situations de même fréquence. Il est ainsi possible de développer des pensées de guérison, en recherchant les informations nécessaires à un rééquilibre dans la conscience akashique. Il suffit de nous réaccorder avec elle, de nous remettre sur sa fréquence et dans son harmonie par notre conduite et nos pensées. Or, cette conscience universelle étant issue de la sagesse divine, il faut nous accorder sur ces fréquences pour transcender la maladie et nous remettre dans les énergies divines. C'est dans ce champ que nous pouvons puiser l'énergie et l'information pour guérir.

  Il est possible aussi de parler avec son ADN afin de le programmer avec des informations de santé par exemple, ou encore d'utiliser un remède placebo comme support de l'information reçue de la conscience universelle (processus d'intrication) ;
- *en adoptant des habitudes* favorisant le maintien d'un haut niveau vibratoire (voir précédemment) ;

- *en s'éloignant des champs énergétiques* perturbateurs comme les champs électromagnétiques artificiels (électricité, haute tension, antenne relais, etc.) ou certains champs géobiologiques (vortex, cheminée cosmotellurique, faille, réseau…) ;
- *Ho'oponopono Nouveau* est incontournable pour éliminer ou mieux transmuter les programmes erronés responsables de la maladie. Il pourra aussi agir sur les sorts, les entités, le karma, le péché… qui ne sont que des programmes erronés conduisant à la souffrance, voire à la maladie ;
- selon ses goûts, pour retrouver et maintenir son équilibre, la personne malade pourra s'aider d'autres outils de nature vibratoire comme :
  - la musique (432 Hz) ;
  - les couleurs ;
  - les codes ;
  - les symboles ;
  - les techniques psychoénergétiques : EFT, TAT, etc. ;
  - en attendant la mise au point d'appareils capables de sélectionner et d'envoyer le champ vibratoire adéquat pour réharmoniser l'individu atteint d'une maladie.

Le spirituel

La recherche spirituelle

La recherche scientifique est partie de l'étude de la matière à la façon de Newton, où l'Univers était considéré comme une gigantesque horloge, pour arriver à l'énergie, avec la physique quantique. Mais alors s'est imposée la notion d'information, une information qui organise l'énergie en particules, une information qui donne la forme à la matière, une information qui a été à l'origine de l'Univers et qui gère son fonctionnement. Cette notion d'information nous pousse à nous poser des questions sur le sens de tout cela : le sens de la vie en général et le sens de notre vie en particulier. Cela nous conduit en d'autres termes vers la spiritualité.

Pour contourner cette «*grande information organisatrice*», certains physiciens ont avancé la théorie d'univers multiples ou «*multivers*». Il y aurait dans ce cas de nombreux univers sans vie, et nous nous trouverions (évidemment) dans celui où – par le fruit du plus grand hasard – la vie se serait développée. Ce concept permet d'atténuer l'idée – dérangeante pour certains – de Dieu… du moins en partie. Car il resterait tout de même la question de savoir qui a créé ce multivers ? Nous ne ferions que reporter plus loin la question primordiale.

Quoi qu'il en soit, cette théorie du multivers ne tient pas la route, face aux découvertes de la physique quantique. En effet, comme nous l'avons déjà expliqué : «*Les électrons et autres "particules" quantiques ne sont en réalité ni des ondes ni des particules mais quelque chose d'autre dont les attributs classiques, trajectoire, vitesse, localisation, n'apparaissent qu'en fonction du dispositif expérimental donné. Pour être provocateur,* ***la réalité n'existerait donc fondamentalement pas dans l'espace et le temps et les objets au sens classique n'existeraient pas sans un observateur pour les observer !***[373]» Donc, sans la vie (pensée), l'Univers n'existerait pas, puisque c'est elle qui lui donne sa forme (information) et donc lui permet de se manifester. Il ne peut donc pas exister d'univers sans vie comme dans la théorie du multivers. Il n'existerait donc qu'un seul Univers, celui où se trouve la vie, celui où nous vivons. Or, le processus qui a généré la vie et la conscience ne peut pas être lié au hasard, tant le nombre de conditions nécessaires pour qu'apparaisse la vie est gigantesque et donc improbable. C'est statistiquement impossible. Il faut donc qu'il

y ait un programme présent depuis le commencement qui pousse l'Univers à créer les conditions pour le développement de la vie.

Comme le disait Arthur Schopenhauer[374] : « *L'intellect et la matière sont en corrélation... l'un existe seulement pour l'autre; les deux chutant ensemble; l'un étant le réflexe de l'autre. Ils sont en fait une seule et même chose, considérée de deux points de vue opposés.* »

L'Univers ne pourrait pas exister sans une information originelle – un programme – qui ait organisé sa survenue et gère son évolution. Certains astrophysiciens affirment même que l'Univers serait davantage une pensée qu'une mécanique. Alors, quel nom donner à cette Pensée ? Il est possible de l'appeler Dieu, le Divin ou encore le Grand Architecte. George Fitzgerald Smoot[375], pour sa part, parlait d'un ADN cosmique, un grand programme qui serait dans la matrice de l'Univers. Mais quel que soit le nom qui lui est donné, « Cela » pousse l'énergie à s'organiser en matière, puis pousse la matière à créer la vie, puis pousse la vie à produire des êtres vivants, puis pousse les êtres vivants vers de plus en plus de conscience...

De manière plus pragmatique, sachez que Mel Robbins a calculé que la probabilité de naître tels que nous sommes en tant qu'individus serait de l'ordre de 1 sur 400 trillions[376]. Autrement dit, les chances pour que vous existiez étaient pratiquement nulles, et pourtant vous êtes là en train de lire ce livre ! Alors, hasard ou résultat d'un grand programme ?

La coopération, clé de l'évolution

Il n'y a donc qu'un seul Univers qui s'acharne à créer la vie... même dans des lieux impossibles comme dans la lave en fusion malgré la très haute température ou dans les plus grandes profondeurs de l'océan malgré des pressions gigantesques...

Par ailleurs, il serait temps aujourd'hui d'éliminer de nos esprits l'idée que l'évolution s'est faite sur la concurrence. Charles Darwin (1809-1882), dans sa théorie de l'évolution, n'avait fait qu'avancer cette hypothèse. Il n'a jamais été affirmatif sur ce point. Car il est évident sur la simple observation de l'évolution de la vie sur la

Terre que celle-ci s'est faite d'abord et surtout sur la *coopération* et non sur la concurrence. Car s'il n'y avait pas eu l'union d'organites différents, comment se seraient formées les premières cellules ? Si les abeilles n'étaient pas là pour polliniser, comment feraient les plantes ? Si les plantes n'étaient pas là pour fabriquer l'oxygène, comment respirerions-nous ? De plus, si c'était la concurrence qui dominait, aujourd'hui en Afrique il n'y aurait que des bandes de lions affamés parce qu'ils auraient décimé depuis longtemps toutes les gazelles.

Bien sûr, un certain degré de concurrence et de destruction existe, voire est nécessaire. Car il faut bien détruire pour construire. Mais si la destruction était majoritaire, c'est-à-dire si elle était l'élément dominant de l'évolution, aucune construction n'aurait été possible, aucune construction n'aurait tenu, du moins sur le long terme. Les lions servent à limiter le nombre des gazelles afin qu'elles ne deviennent pas trop nombreuses et ainsi que leur nombre demeure supportable pour la nature et l'environnement. Ils ont un rôle régulateur et non destructeur. D'ailleurs, ils ne tuent que pour se nourrir et non pour le plaisir comme l'homme.

La formule de Dieu

José Rodrigues dos Santos, écrivain portugais, auteur de best-sellers, a réalisé un travail remarquable dans un de ses romans, *La Formule de Dieu*[377]. Il a mis bout à bout les différentes découvertes de la physique quantique et a extrapolé leur signification sur le plan général, ce qui l'a amené à démontrer l'existence de Dieu.

L'un des physiciens parmi les plus respectés de nos jours, le Pr Michio Kaku, dit qu'il a trouvé des preuves de l'action d'une force « *qui gouverne tout* ». Il a ainsi développé une théorie qui pointerait vers l'existence de Dieu. L'information a fait grand bruit dans la communauté scientifique parce que le Pr Kaku est considéré comme l'un des scientifiques les plus éminents de notre époque. Il est en effet d'un des créateurs de la théorie des cordes. Il affirme : « *Pour moi, il est clair que nous existons dans un plan qui est régi par des règles qui ont été créées, formées par une intelligence universelle et non pas par*

hasard[378]. » À mon avis, lorsqu'un chercheur de ce niveau se permet ce genre de conclusion, il convient de la prendre très au sérieux.

Il est rare qu'un physicien se permette d'expliquer les conséquences générales de ses expériences quantiques, empêché par la peur du discrédit et de la perte de subventions pour ses prochaines recherches. Les discours des physiciens se maintiennent uniquement sur le plan scientifique, sans plus. Seuls les grands noms se permettent d'expliquer les conséquences des découvertes réalisées concernant notre constitution en tant qu'individus, notre psychisme, nos multiples dimensions, nos capacités sous-jacentes, la formation de l'Univers, le sens de la vie… voire la spiritualité. Grâce à ces découvertes, nous avons la preuve que notre esprit ne meurt pas avec notre enveloppe corporelle au moment du trépas, mais aussi que la réincarnation existe ou du moins est possible… La science rejoint donc aujourd'hui la religion.

Il est probable que les recherches impressionnantes effectuées actuellement en médecine – avec tous les risques de dérives possibles –, bien que très technologiques, arriveront un jour à démontrer également l'aspect spirituel de l'être humain.

La foi est bonne pour la santé

Plus de 350 études médicales ont démontré que la croyance en une Divinité est bonne pour sa santé[379]. Par exemple, un groupe de 2812 personnes âgées de plus de 65 ans, fréquentant régulièrement un culte, présenta moins d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) et des comportements plus sains, dont moins de tabagisme[380] que le groupe témoin. Mais aussi les croyants ont moins tendance à l'anxiété, à la dépression et au suicide[381]. La croyance en Dieu améliore l'évolution des personnes hospitalisées en psychiatrie[382]. Enfin, une activité religieuse privée (méditation, prière, lecture sacrée) améliore la survie à 6 ans de près de 50 % des pratiquants[383, 384].

Alors, si les preuves scientifiques de l'existence de Dieu ne vous suffisent pas, croyez au moins en Lui parce que c'est bon pour votre santé !

Une greffe de cerveau

Le Dr Christiaan Barnard, brillant chirurgien auteur de la première greffe cardiaque au monde, aurait (*au conditionnel*) tenté aussi une greffe de cerveau. Il aurait ainsi greffé le cerveau de M. A., dont le corps était très malade, dans la tête de M. B., dont le cerveau était très endommagé. Le lendemain de l'opération, il aurait été voir son patient et aurait lancé « *Bonjour M. A.* » puisque, pour lui, l'esprit se trouvait dans le cerveau et que le cerveau de M. A. était maintenant dans la tête de M. B. La réponse aurait reçu l'aurait beaucoup surpris : « *De qui parlez-vous ? Je suis M. B.*[385] » Ceci est logique. Car si la conscience n'est pas dans le cerveau, mais dans les corps subtils, en greffant un nouveau cerveau, le Dr Barnard a permis à la conscience de M. B. de reprendre le contrôle de son corps. Cela confirmerait que la conscience n'est pas dans le cerveau. Quoi qu'il en soit, cette histoire est très sujette à caution, mais l'idée avancée n'en demeure pas moins particulièrement intéressante.

Actuellement, de nombreuses recherches sont effectuées sur la greffe de tête. Les chercheurs en sont déjà aux greffes de têtes de macaques. Mais le jour où elles seront réalisées sur l'homme, qui habitera ce corps greffé d'une nouvelle tête ? M. A. ou M. B. ? Vous voyez que ces recherches sont passionnantes quant aux résultats qu'elles apporteront, mais sur d'autres plans, elles font froid dans le dos.

De la religion à la science

La science serait donc presque arrivée au but qui lui avait été donné lors de son lancement… En effet, autrefois les religions étaient toutes-puissantes, même les rois et les empereurs tremblaient devant les décisions des maîtres de la religion en place. C'est d'ailleurs pourquoi nombre de ces tyrans ont tenté de cumuler les pouvoirs temporels et intemporels, les pouvoirs politiques et religieux, pour contourner cet écueil. Quoi qu'il en soit, la religion s'est imposée partout et avec elle la notion d'un Dieu souvent justicier, jaloux et batailleur, parfois aimant, attentif et attentionné. Cette notion Divine faisait partie intégrante

de la croyance qui était imposée au peuple. La véritable connaissance n'était réservée qu'aux initiés, au clergé et parfois aux puissants. Elle a permis tout de même une certaine élévation spirituelle de l'humanité qui a certainement eu son utilité en ces temps reculés. Mais devant les excès éhontés du clergé et surtout devant l'évolution de la pensée humaine, des révolutions se sont déclarées et ont mis à bas ce système pour mettre en place une société laïque. Il a été alors demandé à la science de prouver l'existence de Dieu, afin que ce principe ne soit plus du domaine de la croyance mais de la preuve scientifique. Les chercheurs ont ainsi œuvré pendant des siècles, mais ont perdu en route l'objet de leur recherche. Celle-ci s'est cependant manifestée au travers des résultats des études effectuées tant sur l'être humain que sur l'infiniment petit et l'infiniment grand. Nous en sommes donc aujourd'hui à l'aboutissement de cette recherche parce que la science a pratiquement réussi à démontrer que **le Divin n'est pas une croyance mais bien une réalité.**

Personnellement, je n'aime pas le terme de « spiritualité », qui a été trop galvaudé et mis à toutes les sauces. Je préfère l'expression : « *recherche de sens* », c'est-à-dire recherche du sens de la vie, recherche du sens de son existence… recherche du sens de sa maladie en se plaçant sur un point de vue spirituel et non plus simplement psychologique et symbolique.

Une révolution de la pensée

Si les conclusions des recherches quantiques et astrophysiques étaient expliquées convenablement et connues du grand public, il les incorporerait dans sa manière de penser et d'appréhender le monde. Alors, l'humanité franchirait un pas de géant et se libérerait des chaînes qui entravent le développement plein et entier de son être et de son âme. Nous aurions ainsi conscience de la force de notre pensée, notamment sur le monde et sur les autres. Car lorsqu'une guerre ou une catastrophe survient, n'en serions-nous pas responsables avec nos pensées délétères de peur et de malveillance ? Mais aussi, l'autre – notre *alter ego,* notre autre moi – étant lié avec nous dans la même conscience universelle, tout ce que nous lui faisons subir, c'est à nous que nous le faisons subir. Lorsque nous traitons

quelqu'un d'imbécile, cela signifie qu'il y a une partie de nous que nous traitons d'imbécile... Ce ne sont que de petits exemples des conséquences des découvertes réalisées. Si nous en prenions véritablement conscience, il y a de fortes chances que nous changerions nos jugements et nos agissements.

Nous comprenons que l'éveil de l'humanité fasse peur aux dirigeants de ce monde parce qu'ils y perdraient leur pouvoir. Aussi font-ils tout pour reléguer ces découvertes uniquement sur le plan scientifique. C'est peut-être la raison pour laquelle ils développent sans cesse de nouveaux systèmes de contrôle sur les populations. Seules quelques miettes de ces connaissances sont lâchées au peuple, à travers de nouvelles technologies en matière d'informatique, d'Internet ou de téléphonie mobile, ce qui est bien peu comparativement à l'ouverture spirituelle que ces découvertes permettraient pour l'ensemble de l'humanité...

Religion ou spiritualité

D'une manière schématique, nous pourrions dire que la religion vient de l'extérieur alors que la spiritualité vient de l'intérieur de l'être.

La recherche de Dieu amène doucement vers le spirituel. Mais, là, il convient de distinguer le religieux du spirituel. L'un fonctionne avec des dogmes et des règles qui sont différents selon les religions, alors que l'autre est universel et s'intéresse au sacré et au Divin. C'est à chacun de choisir sa route. Certaines personnes ont besoin de passer par la religion pour être encadrées et épaulées, alors que d'autres préfèrent effectuer leur chemin seules, par l'étude, la réflexion et la méditation, car l'apparition des nouveaux chakras et des nouvelles énergies le permet aujourd'hui.

De toute façon, **la route mène à la recherche de sens et au sacré, ce qui est tout bénéfice. Car il a été reconnu que celle-ci a une incidence positive sur la santé mentale et le bien-être des personnes qui la suivent.** Elle permet ainsi de gérer les situations anxiogènes comme la souffrance physique ou psychologique, la peur de la mort, les interrogations sur sa place dans la vie...

Une recherche de sens

Chaque voie, qu'elle soit religieuse ou spirituelle, est comme la face d'une pyramide que chacun peut gravir afin d'atteindre le sommet. Or, ce dernier est le même pour tous, car c'est le Divin. Quelle que soit la route choisie, il est important de se rappeler que celle-ci doit *faire émerger l'espoir et l'amour divin* et jamais la culpabilité et la crainte de Dieu.

Comme disait le Pr Édouard Zarifian[386] : « *Il n'y a rien de tel que la maladie pour raviver les questions sur le sens de la vie.* » En effet, **la survenue d'une maladie impose de changer son point de vue sur la vie**. D'un seul coup, les questions fondamentales de sa « raison d'être » sur la Terre, de la vie après la mort et de l'existence de Dieu se posent de manière quasiment incontournable. À ce moment-là, il devient évident que nous ne sommes pas sur la Terre pour accumuler des biens de consommation… mais que nous sommes là pour bien plus que cela.

Il est surprenant de constater que la frontière entre la religion et la médecine demeure encore aujourd'hui incertaine. Car certains patients font de leur médecin un confesseur, alors que d'autres partent en pèlerinage trouver la guérison !

Quoi qu'il en soit, la maladie place la personne face aux questions essentielles de l'existence : Qui sommes-nous ? Que sommes-nous venus faire sur la Terre ? Dieu existe-t-il ? Bien sûr, c'est à chacun de se faire sa propre opinion. Le principal n'est pas la conclusion obtenue, mais la recherche personnelle qui est effectuée. D'ailleurs, y a-t-il une vérité ou plusieurs ? Et cette vérité, ne sommes-nous pas en train de la créer avec nos pensées au fur et à mesure de notre prospection ? Car nous sommes des créateurs avec notre pensée… jusqu'où cela peut-il aller ? Jusqu'où peut-on aller dans cette création ? Serions-nous des Dieux en devenir venus sur la Terre expérimenter à petite échelle ce que nous pourrions faire si nous étions en possession de toutes nos capacités ?

Pour nous aider dans cette recherche, nous disposons de plusieurs clés :

1. L'observation de la nature et de la vie qui nous montre sa perfection et son harmonie.

2. L'écoute de son cœur qui connaît la route à suivre.

3. La méditation qui met en évidence les éléments clés de la vie.

4. La lecture des livres sacrés, des textes des grands sages, des expériences individuelles (OBE, EMI, guérison, etc.) et aussi aujourd'hui des études de la recherche scientifique.

Quoi qu'il en soit, notre recherche se poursuivra et évoluera durant toute notre vie. Aussi, donnons-nous le droit de changer d'opinion et de point de vue. Je dirais même qu'il est important de faire évoluer ses points de vue. Celui que vous avez aujourd'hui est-il le même que celui que vous aviez il y a dix ou vingt ans ? Probablement pas. Ainsi, nous changeons, nous évoluons, tout en espérant avancer vers davantage de compréhension et de sagesse.

Lorsque cette recherche cesse, lorsque notre curiosité disparaît, c'est que notre esprit s'est éteint et que nous sommes déjà morts… notre esprit est mort même si notre corps continue de vivre.

Ma vision

Pour moi, à la suite de mes lectures et de mes études sur les religions et les différents mythes de l'humanité, Dieu n'est ni bon ni mauvais. Il n'est ni justicier ni amour. Il est bien plus que cela. Car s'Il était amour, comme nous le montrent nombre de religions, il serait dans la dualité. Car il y a l'amour et le non-amour, que l'on peut appeler « peur » ou « haine » comme nous voulons. Or, Dieu n'est pas amour, Il est vacuité. Il est le zéro. Il est le rien et il est le tout. Il est le vide qui entoure le tout. Il nous prend comme nous sommes avec nos qualités et nos défauts sans jugement ni attente. Certains pourraient prendre cela pour de l'amour, mais cela n'en est pas. C'est la vacuité. Il n'existe rien de bon ni de mauvais. « Il y a »… tout simplement.

Dieu n'est ni le Père, comme l'indiquent les religions actuelles, ni la Mère, comme le désignaient les religions ancestrales. Dieu n'est ni masculin ni féminin puisqu'il est tout… un tout où nous reviendrons un jour lorsque nous aurons terminé notre chemin d'évolution. Mais pour le moment, il y a tout lieu de croire que nous sommes dans le bas de l'échelle.

Si Dieu est vacuité, Il est le contenant de la conscience universelle qu'il a créée et qui est le « 1 ». Elle est le contenu. Elle est l'Univers dans son ensemble. Elle ne connaît pas la dualité, raison pour laquelle elle répond à toutes nos attentes sans jugement.

Ensuite, il y a nous, l'Univers et le monde que nous nous construisons avec nos pensées, et qui se situe dans le « 2 », c'est-à-dire dans la dualité. C'est le monde du libre arbitre et donc du choix.

Le péché originel

Si l'on en croit le mythe de l'Éden, autrefois l'homme vivait au paradis. Il baignait constamment dans l'énergie divine et s'en nourrissait à chaque instant. Il n'avait pas à se préoccuper de quoi que ce soit. Tout lui était fourni. Mais il n'avait pas d'individualité. L'humanité constituait alors en une sorte d'âme-groupe qui fonctionnait en un seul ensemble. Les hommes avaient le savoir par instinct et intuition. Mais cela ne leur a pas suffi. Ils ont voulu « *comprendre* ». Une recherche de compréhension s'est manifestée en leur faisant se poser de nombreuses questions : Qui étaient-ils ? Ne pouvaient-ils pas vivre en dehors de Dieu ? C'est alors que le « démon » s'est manifesté, leur montrant l'arbre de la connaissance avec ses fruits défendus. Cette notion de démon est d'ailleurs très erronée. Il s'agit simplement d'Esprits qui ont tenté d'apporter la connaissance aux êtres humains afin qu'ils transcendent leur condition d'alors. C'est Lucifer symbolisé par le serpent qui est toujours présenté comme diabolique, alors qu'il voulait simplement apporter la lumière de la connaissance aux humains et non s'opposer au Divin.

Voyant que les hommes demandaient à s'émanciper, Dieu a créé l'univers matériel afin qu'ils expérimentent leur autonomie et comprennent leur vraie nature et leur véritable place. Il leur a ainsi donné un cadre pour qu'ils apprennent et évoluent. Ce n'était pas une punition, mais simplement l'aboutissement du désir (des demandes) des êtres humains. Or, ceux-ci ne mesuraient pas les conséquences de leur choix. Ils se sont ainsi retrouvés dans un monde de dualité où le bon côtoyait le mauvais. Pour eux qui n'avaient connu qu'amour et harmonie, la marche a dû être haute ! Il est probable que nombre

d'entre eux ont développé une rancune vis-à-vis du Divin de les avoir placés là. Mais le sentiment qui a prédominé – et qui prédomine toujours – est la culpabilité, culpabilité d'avoir trahi l'amour de Dieu, de L'avoir rejeté et par là de L'avoir déçu. Aussi n'ont-ils pas osé demander pardon à Dieu afin de revenir dans l'Éden parce que leur sentiment de culpabilité était trop fort. Ils avaient peur des réactions du Divin, alors que, celui-ci étant vacuité, il les aurait accueillis sans encombre, sans remarque, ni jugement, pour la simple raison que le Divin étant l'unité il est impossible de se séparer de lui ! Il n'y a donc pas de « péché » originel au sens qui lui est donné généralement, qui ne fait que renforcer ce sentiment de culpabilité que nous avons déjà quelque part à l'intérieur de nous.

Quoi qu'il en soit, l'émancipation du principe divin a permis aux êtres humains de sortir de l'âme-groupe que constituait autrefois l'humanité, pour s'individualiser. C'est ainsi que nous faisons sur la Terre l'expérience de l'individualité. Mais, pour s'individualiser, il fallait passer par la dualité pour la vivre et la développer. Mais la dualité implique de faire des choix. Or, ceux-ci ne peuvent pas être réalisés sans la connaissance. C'est pourquoi l'intervention de Lucifer n'était pas nuisible pour les hommes, il leur apportait la connaissance pour qu'ils puissent comprendre leur situation et aussi pour qu'ils puissent réaliser leurs choix en toute connaissance de cause. Lucifer tentait par là d'aider l'humanité sur le chemin de son individualisation et non de lui nuire en voulant l'éloigner du Divin.

Pour actionner/nourrir l'Univers, Dieu envoie de manière constante une énergie d'amour qui pousse l'évolution vers la conscience. Les êtres humains ont alors le choix entre demeurer dans cette énergie d'amour ou s'en éloigner et se mettre dans l'ombre.

Lorsqu'un individu réalise des actions négatives pour lui et pour les autres (égoïsme, malversation, recherche de puissance, haine, jalousie…), il s'éloigne de la lumière et passe dans l'ombre. Cela ne constitue qu'une expérience qu'il a choisi de vivre, lui et les personnes qu'il entraîne dans son sillage, même si elles se considèrent comme des victimes alors qu'elles aussi ont choisi de vivre cette expérience (obligatoirement). Nous ne sommes jamais des victimes de quoi que ce soit. Ce que nous vivons, ce sont nos pensées qui l'a attiré dans notre vie. Mais cet individu avait décidé de réaliser ces actions

dans le but peut-être de développer gloire, richesse et puissance… probablement dans l'espoir d'être ainsi heureux. Avec le temps, et souvent après bien des actions négatives, il s'aperçoit que ce n'est pas le cas, qu'il n'a pas de sentiment de plénitude, voire, au contraire, qu'il vit sans cesse dans la peur et l'insatisfaction. Aussi, après bien des expériences de ce type et peut-être après bien des réincarnations, il décide d'arrêter son action et de changer et d'expérimenter autre chose… Il peut alors se lancer dans d'autres actions malveillantes, qui le mèneront à la même conclusion, ou choisir d'expérimenter la lumière, le partage, la compassion et l'amour. C'est à ce moment que l'évidence se fait… Car alors, il se sent bien. En effet, l'être n'est jamais aussi bien que lorsqu'il vibre dans la compassion et l'amour. Il se sent bien lorsqu'il donne de l'amour autour de lui et bien lorsqu'il en reçoit. Nous sommes sur la Terre pour expérimenter et apprécier l'amour.

Mais, il nous faut aussi expérimenter la noirceur pour commencer à comprendre que ce n'est pas là que se trouve notre place, que ce n'est pas là que nous sommes heureux. Cette dualité est donc nécessaire à l'évolution des êtres humains. Car « *sans le mal, on ne saurait reconnaître le bien* ». D'ailleurs, nous pourrions définir aussi le mal comme étant l'absence d'amour, comme l'ombre est l'absence de lumière. Or, l'amour est le meilleur outil contre les forces de l'ombre. **Pour surmonter le mal, il ne faut pas le combattre, parce qu'alors nous œuvrons sur son terrain. Il faut employer l'amour et la compassion. C'est avec eux que les miracles surviennent.** Rien d'autre.

Lorsque nous sommes dans l'amour, nous sommes bien. Cependant, l'amour inconditionnel et permanent n'existe pas sur Terre. Car il demeure toujours une insatisfaction, qui peut pousser par exemple à trouver d'autres partenaires dans le but de découvrir l'âme sœur. Mais cet amour n'est toujours que terrestre, et le sentiment d'insatisfaction réapparaît avec le temps. **Le seul moyen d'être pleinement heureux, pleinement satisfait, est de baigner dans l'énergie divine… de revenir au Divin.** Il convient alors de laisser tomber son sentiment de culpabilité – qui n'a pas lieu d'être – et de s'en remettre totalement au Divin en étant sûr qu'il nous accueillera avec sa bienveillance qui n'a pas d'égale.

À la suite de toutes ces expériences – que certains appellent « épreuves » –, les hommes sortiront de l'ombre et de la noirceur pour

revenir ***volontairement*** vers le Divin, s'y baigner et revivre l'Éden… Éden qu'ils n'ont jamais quitté, sinon dans leur rêve… le rêve qu'ils sont séparés du Divin, le rêve qu'ils ont d'exister. Ainsi, l'homme reviendra au paradis, mais de manière volontaire et non plus imposée comme ce fut le cas autrefois… tout en gardant son individualité.

Notre vie terrestre n'est donc pas une punition pour ce que nous, les humains, aurions fait ou pensé dans le passé. Elle est le résultat de nos demandes et de nos attentes. C'est simplement un moyen pour nous d'évoluer et d'avancer de manière confiante et volontaire vers le Divin grâce aux expériences que nous réalisons dans nos diverses incarnations.

L'adolescence de l'humanité

Nous en serions actuellement à l'adolescence de l'humanité. Nous avons vécu autrefois heureux dans le giron familial, protégé et à l'abri du besoin. Mais nous ne prenions aucune décision. Nos parents le faisaient pour nous, pour notre bien, disaient-ils. L'adolescence est l'âge où nous remettons tout en question, en premier lieu la légitimité de nos parents à prendre des décisions à notre égard. Alors, nous partons en claquant la porte pour « vivre notre vie ». Ce ne sont pas nos parents qui nous ont rejetés, mais nous qui avons choisi cette solution pour voir le monde et faire nos preuves. Mais en nous retrouvant seuls et sans le sou, nous commençons vite à nous apercevoir que l'argent facile, c'est fini, et qu'il va falloir travailler ne serait-ce que pour nous nourrir. Puis, de galère en galère, d'expérience en expérience, nous commençons à comprendre tout ce que nos parents ont fait pour nous. Nous regrettons alors la colère que nous avons manifestée à leur égard.

De la même manière, la conscience de l'humanité s'est développée progressivement au cours des siècles. Or, lorsque nous interprétons les intentions de nos ancêtres en fonction de nos conceptions modernes, nous nous trompons lourdement. L'humanité est partie d'un esprit-groupe. Puis, peu à peu, les êtres humains se sont individualisés et ont développé leur autonomie. Mais ce changement ne s'est réalisé que très progressivement. C'est peut-être là qu'il faut voir l'explication à la

domination de ces rois et de ces religieux prétentieux sur un peuple servile durant des millénaires... sans doute celui-ci ne disposait-il pas encore d'une autonomie intellectuelle suffisante pour se rebeller et acceptait-il sa situation comme allant de soi ? Il est vrai que cette situation était entretenue par l'inculture des masses, les connaissances étant alors réservées aux puissants et au clergé... mais aussi par de nombreuses fausses idées qui leur étaient inculquées comme la crainte du jugement divin, le péché orginel, etc.

Quoi qu'il en soit, aujourd'hui, cette individualisation touche à sa fin pour une grande partie de l'humanité. Mais ce processus d'émancipation fait très peur aux dirigeants actuels, qui craignent de perdre ainsi leur pouvoir, le contrôle sur nous. C'est pourquoi tout est fait pour nous mettre dans la peur. De plus, les technologies développées en psychologie, sociologie, mécanique ondulatoire, etc., permettent une propagande, une désinformation et un abrutissement de masse. Car si nous prenons le temps d'y réfléchir, un pays comme la France, qui serait la 4e ou 5e puissance économique du monde, n'est même pas capable de rendre heureux ses 65 ou 70 millions d'habitants (population négligeable comparativement aux 7 à 8 milliards d'humains vivant sur cette planète)... Malgré cela, nous avons la prétention de croire que notre pays doit servir d'exemple aux pays en voie de développement ! C'est ubuesque !

Dans l'évolution de notre adolescent, arrive le jour où il a envie de revoir ses parents et peut-être de s'excuser de son comportement passé. Il s'aperçoit alors que la porte lui est toujours ouverte et que ces parents manifestent une grande joie à ces retrouvailles quoi qu'il ait dit ou fait. Lui, de son côté, est devenu un adulte conscient de ses capacités et de ses responsabilités. La famille se retrouve alors unie et heureuse de ce beau dénouement.

C'est pourquoi je pense que la demande d'émancipation de l'humanité ainsi que l'action de Lucifer pour lui apporter la connaissance n'a pas surpris le Divin. Comment cela pourrait-il être possible pour lui qui est tout ? De même, je ne crois pas du tout que Lucifer, le premier des archanges, le « *porteur de Lumière* », ait tenté de tromper la vigilance Divine. Comment un être aussi parfait aurait-il pu le faire ? Mais aussi, comment aurait-il pu faire cela à l'insu de Dieu ? Je pense au contraire que cette « révolution » était attendue de Dieu,

qu'il a même envoyé son archange Lucifer pour porter aux hommes la connaissance qui leur permettrait de vivre et de survivre dans le monde de la dualité. Dieu savait… tout comme les parents savent que leur enfant fera une crise à l'adolescence… Cette émancipation faisait partie des plans de Dieu. Il voulait que l'humanité s'émancipe (en apparence) de Lui afin de permettre son individualisation. Ainsi, chaque être l'expérimente au cours de ses incarnations successives. Le but étant que l'individu comprenne que sa place et son bonheur ne se trouvent que dans l'énergie divine et qu'il y revienne… qu'il revienne vivre au Paradis, mais alors d'une manière volontaire et consciente et non obligatoire, comme ce fut le cas autrefois.

Ainsi, Dieu nous attend à bras ouverts avec patience, amour et compassion… comme les parents sont heureux d'accueillir leur enfant qui était parti vivre sa vie ! Donc, il n'y a pas de peur ni de culpabilité à ressentir pour l'émancipation de l'humanité ni pour le processus d'individualisation de l'être humain. Ils faisaient partie des plans du Divin. Il ne peut pas en être autrement ! C'est justement ce qu'il désirait pour nous. Car c'est ce qu'il y avait de mieux pour nous et notre évolution. C'est très probablement ce qu'il désirait pour vous. Il n'a donc aucune rancune vis-à-vis de nous. Il n'y a pas de péché originel… Il n'y a que notre sentiment de culpabilité, qui demeure malgré tout enraciné au fond de nous-mêmes, bien qu'il soit totalement injustifié, mais il est alimenté de manière constante par la plupart des religions actuelles.

Le libre arbitre

Le libre arbitre est le symbole de notre liberté. Il n'est possible que dans la dualité. Nous avons toujours le choix entre l'ombre et la lumière. Mais quel que soit notre choix, il nous amènera des expériences et, quelles que soient ces expériences, elles nous feront comprendre et grandir…

Le choix est souvent difficile. Ainsi, lorsque nous décidons d'un nouveau travail, de nous marier ou d'avoir un enfant, nous nous engageons dans une voie déterminée qui va conduire notre vie et ainsi produire des effets dont nous n'avons pas souvent conscience

au départ. C'est ainsi que nous nous *responsabilisons*. Par ce choix, nous prenons la responsabilité de toutes les implications qu'il va induire dans notre existence. Nous prenons conscience peu à peu qu'aucune décision ne doit être prise à la légère. Car toutes auront des conséquences sur nous et sur les autres. C'est l'« *effet papillon* ». Un battement d'ailes de papillon à Tokyo pourra peut-être produire un ouragan à New York. Ainsi, une simple décision, une réaction de survie, un jugement empirique, voire une petite pensée, peuvent avoir des répercussions incalculables sur notre vie.

C'est pourquoi il est toujours important de demeurer dans son intégrité et dans l'amour de soi et des autres. « *Que ta parole soit toujours impeccable* », avance un des quatre accords toltèques[387]. Les Polynésiens considèrent qu'il faut demeurer « *pono* », c'est-à-dire dans son intégrité et la droiture, ce qui est tout à fait exact. Mais il n'y a pas que la parole, il y a aussi les pensées et les actes qui doivent être « impeccables ». Si elles reflètent ce que nous sommes, ce pour quoi nous sommes venus sur la Terre, elles apporteront des situations qui nous feront avancer sur notre chemin de vie. Dans le cas contraire, elles nous conduiront vers les zones sombres de notre être. Mais il est vrai que nous devons aussi les explorer pour pouvoir apprécier par la suite le bonheur du retour dans la lumière.

Le libre arbitre est le signe de notre liberté. Mais il apporte avec lui la responsabilisation de nos choix pour nous et pour les autres. Quoi qu'il en soit, rester dans son intégrité et dans l'amour constitue deux vertus qui doivent guider notre vie. Elles nous aideront également à trouver le chemin de la guérison. C'est ainsi que nous trouverons la route de notre bonheur, mais aussi la route du Divin, ce qui est exactement la même chose !

Notre pensée créatrice

Notre pensée très puissante et créatrice est la responsable de tout ce que nous vivons. **La pensée est lancée dans l'Univers, et celui-ci la réalise sans états d'âme quelle qu'elle soit.** Il ne porte aucun jugement sur la nature de cette pensée. Il n'est pas prévu pour cela. Il exécute simplement la pensée reçue.

Ensuite, c'est à nous de prendre conscience que nous sommes les seuls responsables des situations désagréables, parce qu'elles proviennent de croyances erronées inculquées dans notre vie (présente ou antérieure) et que, si nous les éliminons, les événements vont changer positivement à notre égard.

Pour cela, Ho'oponopono nouveau est un outil de choix. La maladie, bien évidemment, entre dans le cadre des situations délétères que nous vivons.

La mission de vie

Je me rappelle souvent l'histoire de ce jeune qui lors d'une EMI a rencontré un être de lumière qui lui a demandé : « *Qu'as-tu fait de ta vie ?* » Aussi, je me pose souvent cette question sur la mienne. Et j'aimerais, le jour où elle me sera posée au moment de ma mort, avoir deux ou trois choses pertinentes à indiquer !

Cette notion se rapproche d'un sujet classique traité dans tous les cours de philosophie : « *Quelle est la différence entre réussir dans la vie et réussir sa vie ?* » Aujourd'hui, j'ai l'impression que chez beaucoup de personnes il existe une grande confusion. Pourtant, cette distinction est fondamentale, et nous avons toujours le choix entre les deux. Mais il serait important au moment de celui-ci de prendre conscience des conséquences qu'il aura sur notre vie. Une croyance souvent admise est que « *réussir dans la vie* » est un chemin de joie et de plaisir, contrairement à « *réussir sa vie* », qui serait fait d'austérité, de rigueur, voire de souffrance. Ceci est absolument faux. Je dirais même que c'est tout à fait l'inverse. Car lorsque nous réussissons notre vie, lorsque nous réalisons ce que nous sommes venus faire sur Terre, *nous sommes heureux* ; contrairement au fait de réussir dans la vie, qui peut certes nous apporter des plaisirs, mais ceux-ci ne seront toujours qu'éphémères et suivis d'un nouveau sentiment d'insatisfaction qui nous poussera à aller toujours plus loin dans la recherche de plaisirs.

À côté de l'inconscient qui domine nos pensées, il existe un autre protagoniste qui intervient dans nos décisions et les situations que nous vivons. Il s'agit de notre « être intérieur », que d'aucuns

appellent l'« enfant intérieur » ou l'« archétype ». Personnellement, je pense que l'inconscient et l'enfant intérieur œuvrent de concert, même si les apparences sont souvent trompeuses… Peut-être ne forment-ils qu'une seule entité à deux têtes ? Quoi qu'il en soit, les pensées inconscientes qui dominent notre esprit sont contrôlées (sélectionnées) par notre être intérieur pour attirer vers nous les expériences que nous sommes venus vivre sur Terre afin de comprendre et d'évoluer.

Mais l'enfant intérieur connaît la raison pour laquelle nous sommes sur Terre, notre mission de vie. Nous pouvons, de manière caricaturale, distinguer quatre grands axes dans cette mission. Mais, dans la pratique, ils se trouvent tous intriqués les uns dans les autres sans que nous ne puissions les distinguer :

- *Apprendre l'amour.* Nous sommes sur Terre pour expérimenter l'amour, l'amour de soi, l'amour des autres, de la nature, de la vie… C'est aussi la leçon que tirent de leur EMI tous les expérienceurs. C'est aussi ce que prônent toutes les religions, bien que réalisant souvent l'inverse dans leur pratique !
- *Effacer les mémoires erronées apportées de nos vies antérieures,* ce que certains appellent le « karma ». Comme nous l'avons vu, ce n'est pas une justice ou une punition, c'est simplement un programme que nous avons élaboré dans une vie antérieure et qui nous fait revivre les mêmes expériences que dans l'existence présente.
- *Réaliser une ou plusieurs actions pour les autres.* Cela peut être d'élever correctement ses enfants, de travailler la terre en toute conscience, de développer des activités artistiques… mais aussi de prêcher la bonne parole, défendre les orphelins, sauver les baleines, etc.
- *Apprendre des autres.* La recherche de connaissance nous permet d'évoluer et de remettre en question certains dogmes que nous avions établis… et ainsi d'avancer et d'évoluer.

Mais en définitive, **notre mission de vie est faite pour nous ramener vers le Divin.** C'est là sa fonction essentielle. Le reste n'est que le moyen pour y parvenir.

Avoir un but dans sa vie

Les personnes atteintes de maladies graves ou victimes de grands traumatismes émotionnels peuvent baisser les bras, en se disant « *à quoi bon ?* », perdant ainsi toute envie de se relever et de se relancer dans la vie. Le psychiatre et neurologue Viktor Frankl[388] voyait là un désespoir existentiel. Car « *comment vivre sans s'interroger sur notre finitude, notre responsabilité dans le monde et surtout nos raisons de vivre ? Se confronter avec le sens de la vie ne peut être que le signe de consciences élevées*[389]. » Il créa la logothérapie pour aider les personnes à sortir de leur vide existentiel et à mettre au jour leurs aspirations profondes ou l'identification des valeurs qui leur importaient véritablement. **Son intention était de redonner à ces personnes un sens à leur vie, pour qu'elles guérissent.** Cette méthode a apporté de bons résultats sur de nombreux malades, des déprimés, ainsi que chez des vétérans de la guerre du Vietnam, comme l'a montré la journaliste Esfahani Smith dans son livre *Je donne du sens à ma vie*[390]. En effet, celle-ci a mené une étude sur la quête de sens et sur ce qui peut aider chacun à en trouver. Sa conclusion démontre que Frankl avait vu juste, **la détermination d'un but dans leur vie aide bien les personnes à guérir**[391] **!**

De plus, le fait d'avoir un but dans sa vie peut aussi prévenir le risque de maladies, ce qui constitue un élément très important à considérer en matière de prévention. C'est ce qu'a démontré l'étude *Rush Memory and Aging Project* réalisée pendant sept ans sur 951 personnes âgées (d'une moyenne de 80 ans). Les résultats ont indiqué que « *le fait d'avoir un but dans la vie est associé à une "réduction substantielle" du risque de maladie d'Alzheimer : avec un score élevé de projets, la probabilité que cette affection neurodégénérative n'apparaisse pas est approximativement 2,4 fois plus élevée qu'en l'absence de but*[392] ». **L'absence de but dans sa vie est donc bien à mettre sur la liste des causes des maladies.** Il est même très probable que cette absence de but soit une des causes essentielles de la maladie, beaucoup plus importante que la mauvaise alimentation ou la pollution. Car elle touche le fondement même de l'être. Or, la société moderne propose des buts très éloignés du sens véritable de notre être. Nous ne sommes pas venus sur Terre pour avoir les objets

de consommation qui nous sont proposés. Nous ne sommes pas venus sur Terre pour la puissance, la gloire ou la fortune. Ceux-ci sont à la rigueur des moyens, mais aucunement des buts de l'existence.

Ainsi, une absence de but dans la vie serait une des principales causes de maladies. Et inversement, la mise en évidence d'un but semble concourir de manière puissante à la guérison des malades.

La recherche du sens de sa vie

Quoi qu'il en soit, les expériences des personnes ayant vécu des EMI peuvent aider dans la recherche du sens de sa vie. Car elles reviennent avec des images merveilleuses de tunnel lumineux et d'êtres surnaturels emplis d'amour, de compassion et de compréhension[393]. Elles reviennent toutes transformées par cette expérience en ayant l'absolue conviction que la mort n'est qu'un passage vers une autre vie... vers la vraie vie[394]. À partir de là, elles cherchent à vivre leur vie terrestre dans l'amour. Elles cherchent également à développer leurs connaissances. Pour ces personnes, la vie serait une vaste école, où chaque être viendrait pour apprendre et évoluer.

Ainsi, chaque être humain arrive sur Terre avec une mission à réaliser. Mais la question souvent posée est : **Comment connaître sa mission** ou du moins connaître le chemin pour parvenir à la réaliser ?

Bien sûr, la réponse ne peut être qu'individuelle. Car chacun a sa propre mission, qui est différente de celle de son voisin. Mais en fait, la réponse est généralement très simple, voire évidente. **Elle se trouve dans tout ce que la personne aime faire, là où elle se sent bien et accomplie.** Il s'agit là d'un fil conducteur essentiel qui indique si nous sommes ou non sur notre chemin de vie. Car **si la personne est heureuse, cela signifie qu'elle est sur sa route.** Sinon, cela indique qu'il y a quelque chose à changer dans sa vie pour y revenir.

La détermination de sa mission, c'est-à-dire du but de son existence sur Terre, apporte à la personne malade une **importante envie de vivre**, ce qui développe son désir de guérir pour pouvoir l'accomplir. D'ailleurs, sur le plan spirituel, la maladie, surtout si elle est grave, se place comme un ultime rappel de son âme pour remettre

la personne sur la route de la réalisation de sa mission. La maladie exprime la souffrance extrême de l'âme de ne pas y être. Elle semble indiquer : « *Maintenant que tu es malade, tu n'as plus le choix. Tu dois changer ou cela va mal aller pour toi…* »

Quoi qu'il en soit, la détermination de sa mission de vie est pour le malade comme un turbo sur le chemin de sa guérison.

De nombreux outils permettent également de la trouver, comme l'interrogation de son enfant intérieur, l'astrologie, la numérologie, la kinésiologie, les médiums, la PNL…, mais c'est surtout l'écoute de son être qui la lui indiquera.

Car notre enfant intérieur tente constamment de nous indiquer notre chemin de mille façons différentes : la petite voix dans la tête, les intuitions, les synchronicités, et, si tout cela ne suffit pas, il commence par apporter des situations désagréables en réveillant des mémoires erronées inconscientes. Lorsque nous n'écoutons pas ces messages, que nous les ignorons, que nous repoussons nos souffrances dans l'inconscient, celles-ci vont revenir encore et encore pour qu'enfin nous arrêtions de fuir et que nous les surmontions. Au final, si nous n'avons écouté aucun des messages de notre enfant intérieur, celui-ci va générer une maladie – plus ou moins importante – selon la gravité du problème à résoudre.

Les messagers

Dans un *premier niveau de compréhension*, les symptômes et les maladies sont à interpréter comme des messagers chargés de nous montrer que quelque chose ne va pas dans notre vie, que nos habitudes sont délétères pour nous, que **certains de nos fonctionnements ne sont pas justes** et donc que nous avons quelque chose à changer dans notre mode de vie, dans nos jugements ou dans notre fonctionnement intellectuel. Ceci constitue le premier niveau.

Mais il existe un *deuxième niveau de compréhension*. Car ces messagers doivent aussi nous faire comprendre qu'au fond de notre être **nous ne sommes pas satisfaits de notre existence**. La faute en revient souvent aux principes et aux règles qui régissent notre vie

(que nous nous sommes nous-mêmes imposés) et qui ne sont pas justes. **Nous ne sommes plus dans notre intégrité, ni dans la droiture, la justice et l'équité.** Nous avons abandonné celles-ci au profit du paraître dans la société, de notre réussite sociale ou professionnelle, de notre tranquillité conjugale ou familiale, etc. Ainsi, nous ne savons même plus qui nous sommes, tant ce paraître et tous les masques que nous nous sommes donnés (familial, social, professionnel, social…) nous ont éloignés de notre être. Il nous faut donc renouer avec notre être et notre intégrité pour retrouver l'équilibre que nous avons perdu.

Au *troisième niveau de compréhension*, la maladie indique que nous ne sommes plus sur notre route, que **nous nous sommes éloignés de la mission que nous avions choisi de réaliser sur Terre** et qu'il faut y revenir. Or, lorsque nous réalisons cette mission, nous sommes tout simplement heureux. Ne dit-on pas que « *lorsque nous avons un travail qui nous plaît, nous sommes en vacances toute l'année !* » Ainsi, pour savoir si vous êtes bien sur votre chemin, vous avez toujours deux clés importantes :

- *Vous êtes heureux* au fond de vous-même sans raison apparente, ce qui est éloigné du plaisir que procure la société. C'est pourquoi, lorsque vous avez des choix à faire, des décisions à prendre, choisissez toujours celle qui vous rendra heureux. **Écoutez toujours votre cœur et non la raison** ou les autres (ce qui revient au même).
- *Tout glisse.* Les événements se déroulent tout seuls, sans heurt ni opposition. Les opportunités vous arrivent sans même que vous ayez à les demander. Dans ce cas, ne lâchez rien et poursuivez votre chemin. C'est le bon. Sinon, si des éléments grincent, c'est que vous avez pris une mauvaise direction quelque part. À vous de la trouver (depuis quand ça grince ?) et d'y remédier très vite.

Il n'est pas donné à tout le monde de connaître la mission pour laquelle il ou elle est sur Terre. La plupart du temps nous la découvrons au fur et à mesure que nous progressons. Les deux éléments avancés précédemment (« être heureux » et « tout glisse ») vous donnent des indications précieuses sur la direction à prendre et à suivre. Mais il y a de *nombreux chemins* qui peuvent mener à cette destination. Il n'y a pas de mauvais chemin, simplement certains sont plus longs que d'autres !

Votre cœur connaît la raison de votre venue sur Terre, et grâce à lui vous la connaissez aussi. Mais vous n'y croyez pas ou vous n'osez pas mettre ce projet en place. Et pourtant, vous savez qu'il vous apporterait joie et bonheur. Ne seriez-vous pas un peu masochiste sur les bords ? Personnellement, je disais souvent à mes patients : « ***Votre cœur connaît la route, maintenant aurez-vous le courage de le suivre ?*** »

Les émotions

Pour ma part, j'ai toujours considéré que les pulsions de l'être humain ne se réduisent pas à ce qui se passe au-dessous de la ceinture. Ces dernières se réfèrent surtout à la mémoire du corps. La mémoire de la conscience, quant à elle, apporte la véritable essence de l'homme : son essence spirituelle. **Car nous sommes spirituels avant d'être matériels. Or, les souffrances de notre conscience et de notre âme sont les principales responsables de nos problèmes de santé… Je pense que nous pourrions dire qu'elles sont *à l'origine de tous nos problèmes de santé*. Les conflits, le stress, l'hérédité, le mode de vie, l'environnement… ne sont que les moyens qu'utilise l'âme pour nous indiquer qu'elle souffre parce que nous faisons fausse route.**

Les souffrances de notre âme sont responsables de nos émotions, qui sont les principales sources de nos conflits… qui sont les déclencheurs de nos maladies. C'est dans ce sens-là qu'il faut voir les choses.

Tout commence par une souffrance de l'âme :

- qui retentit sur l'esprit et les émotions ;
- qui réveille des mémoires erronées inconscientes ;
- qui génère des situations conflictuelles dans notre existence ;
- qui induit un mauvais mode de vie (alimentation, tabac, alcool, pollution, sédentarité, surpoids…) ;
- qui produit des problèmes dans la circulation énergétique ;
- qui active des gènes de maladies (processus épigénétique) ;
- qui déclenche un problème de santé, voire une maladie.

C'est pourquoi nous ne sommes pas tous égaux devant la maladie. Des personnes qui suivent un mode de vie sain vont pourtant tomber

malades, alors que d'autres qui ont une vie délétère se portent bien. L'explication est que, chez les premières, il y a une souffrance de l'âme qui n'est pas présente chez les secondes.

De même, devant une situation identique, certaines personnes réagissent avec des émotions puissantes et négatives, alors que d'autres prennent aussitôt de la distance et s'en détachent rapidement. La différence provient de ce que, pour les secondes, la situation ne correspond pas à une de leurs problématiques intérieures.

Ainsi, la souffrance de l'âme est l'élément essentiel au déclenchement des maladies. Le reste n'est que très secondaire. Il s'agit des moyens qu'utilise l'âme pour déclencher la maladie.

Les souffrances

Les souffrances sont nombreuses et variées, comme celle de ne pas être aimé comme nous le désirons, de ne pas être reconnu, de ne pas être pris en considération, de se sentir humilié ou rejeté, etc. Elles produisent alors des rancœurs et des rancunes, des dévalorisations, des frustrations, des colères, des jalousies, etc.

Parmi toutes les souffrances, deux sont particulièrement fréquentes :

- *Les séparations*, comme les deuils, les divorces, les déménagements… Mais d'une manière générale, nous pourrions dire que notre existence n'est qu'une suite ininterrompue de séparations depuis le moment où nous nous trouvons séparés de notre mère lors de l'accouchement, jusqu'au jour où nous laissons ceux que nous aimons pour retourner dans l'au-delà.
- *Les peurs* sont légion et constituent un puits sans fond, comme si une peur en chassait une autre : peur de la maladie, peur des traitements, peur du gendarme, peur de la mort, peur de l'étranger, peur de celui qui n'est pas comme nous… Les peurs sont ce qui nous éloigne le plus de l'amour que nous sommes venus expérimenter sur Terre. Il n'y a qu'une façon de sortir de ce cercle infernal, c'est de prendre du recul – la méditation aide bien pour cela –, de résoudre les peurs avec par exemple l'EFT, AORA,

Ho'oponopono Nouveau, mais aussi le lâcher-prise et surtout par le fait d'arrêter d'être dans l'anticipation/imaginaire. Vivons le moment présent. Car nous ne savons pas de quoi demain sera fait. Nous ne pouvons pas le contrôler. Alors profitons de la vie présente et, si demain pose problème, alors nous y ferons face comme nous l'avons toujours fait dans le passé. Soyons confiants dans nos capacités... de plus, la plupart de nos angoisses ne reposent que sur des problèmes matériels...

Mais si nous allons au fond de ces émotions, nous nous apercevrons que deux sentiments dominent toujours notre esprit : l'insatisfaction et la culpabilité.

L'insatisfaction et la culpabilité

Certains accumulent des richesses, du pouvoir, de la domination, des possessions, des partenaires sexuels... sans jamais y trouver de satisfaction. C'est comme s'il leur manquait toujours quelque chose. Cette insatisfaction constitue d'ailleurs la base de nombreux conflits entre humains et aussi entre pays. Le problème est que le sentiment de plénitude, de complétude et de satisfaction, ne se trouve pas sur Terre. Nous ne pouvons que nous en approcher sans jamais l'atteindre.

Le sentiment d'insatisfaction trouve son origine dans notre *(fausse)* séparation avec le Divin. C'est pourquoi, quoi que nous fassions, nous demeurons toujours insatisfaits et nous en demanderons toujours davantage, croyant ainsi arriver à combler enfin ce manque. Mais ce ne sera que lorsque nous serons à nouveau en train de nous baigner dans l'énergie divine que nous serons pleinement satisfaits.

Sur Terre, nous tentons de trouver des exutoires pour combler notre insatisfaction permanente. Mais ceux-ci ne sont qu'éphémères et nous renvoient toujours à notre sentiment de culpabilité, qui provient de la décision que nous avons prise – que nous pensons avoir prise, plus exactement – de nous séparer du Divin pour « *vivre notre vie* ». Nous n'avons pas conscience que c'est nous qui créons cette culpabilité en nous jugeant. Le Divin ne nous a jamais abandonnés.

Nous sommes toujours avec Lui. Il est toujours là, présent pour nous à chaque instant de notre vie. Il nous ouvre les bras et est prêt à nous accueillir avec tout son amour, le jour où nous reviendrons vers lui (ou nous déciderons de revenir vers Lui). Il n'y aura pas de colère, de jugement ou de punition. C'est nous avec notre sentiment de culpabilité qui inventons tout cela. Le Divin est là, Il nous attend dans toute sa vacuité.

Comme l'indique *Un cours en miracle*[395], tant que nous nous sentirons coupables de la séparation avec le Divin, nous n'oserons pas nous présenter devant lui afin de nous baigner à nouveau dans son énergie paradisiaque. Nous avons peur de son courroux et de son jugement, et nous nous privons d'un retour au Divin, que pourtant notre âme appelle de toutes ses forces. Or, ce n'est qu'à ce moment-là que nous serons pleinement satisfaits, que tous nos besoins et toutes nos aspirations seront comblés. Tant que nous n'aurons pas compris cela, nous demeurerons dans la culpabilité et l'insatisfaction.

Ces deux sentiments – l'insatisfaction et la culpabilité – sont les principales raisons de notre souffrance. Ce sont les causes essentielles de nos conflits et par là de nos maladies. La seule manière de s'en sortir est d'élever notre point de vue, de reprendre une vie spirituelle, de lâcher prise, de faire confiance et de s'en remettre au Divin. À ce moment-là, les souffrances disparaîtront comme la neige sous les rayons du soleil.

Le docteur Edward Bach

Chaque être humain est arrivé sur Terre avec des talents, des capacités, des œuvres à accomplir et des découvertes à réaliser. Mais notre société occidentale ne cherche pas à aider les personnes à les développer. Tout au contraire, elle cherche à formater tous les individus sur le même modèle, afin qu'ils réagissent au diapason sur les mêmes motifs et les mêmes slogans. Cela passe par l'éducation familiale, scolaire, universitaire, religieuse, etc. C'est ainsi que les individus refoulent leurs désirs intimes dans leur inconscient et les oublient. Ils se mettent alors à suivre la pensée collective, qui leur fait croire que les plaisirs matériels sont les seuls importants, et ils

se mettent à travailler afin de les obtenir. Mais cette vie ne les rend pas heureux, et leur âme se flétrit peu à peu. Pourtant, celle-ci tente d'envoyer des signaux avertisseurs à l'esprit, mais ils ne sont pas écoutés. Aussi décide-t-elle de frapper un grand coup en déclenchant une maladie, afin que la personne comprenne (enfin) qu'elle s'est éloignée de sa route et qu'il est temps qu'elle la reprenne.

Le Dr Bach (1886-1936) fut sans nul doute un être hors du commun. Ce célèbre médecin anglais était également bactériologue et homéopathe. **Il établit que *seule* la guérison sur les plans émotionnel et spirituel permettait de parler *véritablement* de guérison.**

Le Dr Bach a ajouté une dimension spirituelle aux conflits émotionnels. Pour lui, « ***la maladie est le résultat d'un conflit intérieur entre l'âme et le mental*** », par la manière de penser (les règles, les croyances, les valeurs…), le comportement, la sensibilité et les émotions. **Ce conflit vient d'une importante *dysharmonie entre les aspirations profondes* menant vers son chemin de vie *et les actions entreprises dans la vie matérielle* ainsi que les pensées associées, qui vont dans un autre sens.** Ainsi, tiraillé entre ses véritables désirs et ses choix dictés par les lois matérielles et des émotions déstabilisantes, l'homme est entravé dans son épanouissement personnel. Il n'accomplit pas sa vocation et en souffre.

Or, les talents, les capacités, les désirs inassouvis et les aspirations sont en relation directe avec la mission de vie de la personne. La maladie est ainsi un rappel pour que la personne développe ses talents afin de reprendre son chemin de vie, celui pour lequel elle est faite, celui auquel elle aspire en son for intérieur…

Les Élixirs floraux que le Dr Bach a mis au point avaient pour but d'aider les personnes à retrouver le chemin de leur unité perdue et révéler leur part de divin. Car un rétablissement qui ne serait qu'apparent serait nuisible. « *Il dissimulerait au malade la cause réelle de sa maladie, laquelle passant inaperçue dans la satisfaction d'une santé retrouvée peut gagner en force* », ce qui signifie que les maladies générées reviendront avec de plus en plus de puissance.

Le Dr Bach s'est vite rendu compte qu'il ne faut pas soigner le symptôme, mais la cause profonde du mal, **en s'intéressant à la personne malade et non à la maladie**. Le Dr Bach fut l'exemple de

cette conviction. Car, atteint d'un cancer diagnostiqué en 1917, les médecins ne lui donnaient plus que trois mois à vivre. Mais sa passion pour la vie et son travail, son amour de la nature, sa compassion pour les êtres humains, mais surtout la découverte et la réalisation de sa vocation (être utile aux autres) lui ont permis de recouvrer la santé, et il vécut ainsi vingt ans de plus.

« Tant que notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout est joie et paix, bonheur et santé. »

Les Fleurs du Dr Bach répondent à ce principe. Elles constituent un atout important dans le traitement des maladies. Elles agissent autant sur les plans physique que psychologique, énergétique et spirituel. Elles sont simples d'emploi, ne présentant pas d'effets secondaires, et peuvent être prises en association avec tous les traitements. Ces élixirs floraux « *libèrent les blocages émotionnels et changent la qualité de l'énergie liée au passé. Le travail se fait en profondeur et en conscience, aussi bien sur les plans émotionnel et énergétique que corporel, mental et plus encore...* », indique Catherine L.[396]

Ainsi, nos maladies proviennent du fait que nos actions dans la vie quotidienne, nos décisions et nos comportements ne sont pas en adéquation avec les aspirations de notre être. Nous nous éloignons peu à peu de notre route et de la mission que nous nous étions donnée avant notre incarnation, ce qui ne nous rend pas heureux en notre for intérieur. Alors, notre âme souffre. La maladie est un rappel à l'ordre de notre âme... Allons-nous enfin l'écouter ? Elle ne veut que notre bien.

Le développement de nos talents et la reprise de notre chemin de vie sont les clés essentielles pour avancer vers la guérison. Nous devrions plutôt dire : la guérison véritable (totale et complète) ne sera obtenue que si nous changeons notre mode de vie et notre manière de penser, dans la direction de la reprise de notre chemin de vie (avec le développement de nos talents, mais c'est en fait la même chose !), **qui nous ramènera au Divin.**

Le sens spirituel de la maladie

En résumé, nous pouvons dire que la maladie :

1. N'est pas l'effet du hasard. D'ailleurs, la physique quantique a démontré que le hasard n'existe pas. Vous pouvez supprimer ce mot de votre vocabulaire. Tout ce qui nous arrive a été attiré par nos pensées.

2. N'est pas une punition à la suite d'une mauvaise conduite dans notre mode de vie ou dans notre manière de penser.

3. Est un messager qui indique une souffrance de notre âme. Elle indique que nous ne sommes plus sur notre route, que nous ne suivons pas les aspirations de notre être, que nous ne sommes pas en train de réaliser notre mission de vie.

4. Indique les éléments qui sont à changer dans notre existence par la symbolique et la nature du conflit déclencheur afin de lever les entraves à la réalisation de notre être.

5. En levant ces blocages, nous reprendrons le contrôle de nous-mêmes et de notre existence… Bref, nous reprendrons notre pouvoir.

6. Si nous comprenons le sens de la maladie et que nous y remédiions, alors nous reprendrons la route de notre mission.

7. Or, si nous reprenons notre route, nous serons heureux et nous vivrons dans le bonheur. Les meilleures opportunités nous seront offertes pour la réalisation de notre mission (pas toujours celles que l'on pensait). Il suffira alors que nous avancions dans la confiance, sûrs d'agir selon les plans divins.

8. Car la réalisation de notre mission nous conduit vers le Divin. Elle est là pour nous enseigner quelque chose, et par là, nous ramener vers Dieu. C'est là que se trouve la finalité de la maladie.

Nous pourrions dire que **la maladie est liée à une souffrance de l'âme, mais aussi qu'elle pousse vers la transformation de son être pour se remettre sur la route de sa mission et par là de son retour au Divin.**

Alors, en définitive, la maladie ne voudrait-elle pas que notre bonheur ?

Car notre enfant intérieur nous aime foncièrement et totalement. Il ne désire que notre bonheur et la réalisation de la mission que nous nous sommes fixée avant de venir sur Terre. C'est aussi le chemin de la réalisation de notre être dans l'amour qui va nous conduire vers le Divin. Si l'enfant intérieur a placé la maladie dans notre vie, c'est pour nous remettre sur la route de notre mission, de notre bonheur et du Divin… ce qui est la même chose.

Une vie de souffrances pour avancer vers le Divin

Autrefois, les gravures religieuses indiquaient que les deux seuls chemins menant au Divin étaient la souffrance et la connaissance, tout en soulignant que la souffrance était celui à privilégier pour effacer nos fautes ainsi que le péché originel que nous aurions tous sur les épaules dès notre arrivée sur Terre. Si bien que la recherche de la connaissance a été effacée, du moins dans les représentations populaires, ne laissant plus que la possibilité d'une vie de souffrance pour expier ses péchés et espérer rejoindre le paradis au moment de notre mort.

Je vous rappelle que pécher signifie «*rater sa cible*». La cible était souvent la recherche du bonheur, mais sur le plan matériel et non spirituel. Cela pouvait passer par des actions égoïstes, de violence, de domination, de sexualité dépravée, de guerre… Mais au final, nous nous apercevions que le bonheur n'était pas au rendez-vous, qu'il demeurait en nous toujours une insatisfaction. Nous avions ainsi raté notre cible/objectif. Mais ces actions n'étaient pas inutiles, parce qu'elles nous avaient tout de même permis de comprendre que nous n'étions pas sur une bonne route. Et après avoir expérimenté les routes de l'obscurité, nous acceptions enfin d'essayer celles de la lumière où là, nous trouvions le bonheur.

Ainsi, nos fautes ne sont pas des fautes mais des expériences malheureuses que nous avons attirées à nous avec des programmes erronés. Il ne faut pas non plus se sentir coupable vis-à-vis des personnes que nous aurions emmenées dans le sillage de nos expériences négatives, car, si elles les ont vécues, c'est qu'elles aussi avaient un programme erroné qui avait amené cette situation dans

leur vie… Le but est d'annuler ce programme, de comprendre qu'il est mauvais pour nous, et qu'il nous faut en choisir un autre.

L'être humain n'est pas fait pour souffrir. Il est fait pour vivre dans l'amour. Si tous les êtres humains coopéraient aujourd'hui dans l'équité et la fraternité, nous pourrions faire de cette Terre un paradis où chacun vivrait heureux. La souffrance ne survient qu'en dernier ressort, quand l'enfant intérieur a épuisé toutes les ressources dont il dispose pour nous prévenir que nous faisons fausse route.

À l'échelon individuel, la souffrance, qu'elle soit morale à la suite d'un traumatisme psychologique, ou physique, liée à une maladie, ne survient que parce que nous n'avons pas entendu – ou plus exactement que nous avons refusé d'entendre – les avertissements bienveillants préalables que notre être intérieur nous a adressés. Au fil du temps, ils sont devenus de plus en plus fréquents, insistants et perturbateurs, jusqu'à arriver au clash. À ce moment-là, nous prenons conscience de l'importance du problème. Il devient urgent de faire quelque chose pour sortir de cette souffrance.

Il n'est pas nécessaire non plus de souffrir pour expier ses fautes. Car vous l'avez compris, la notion de « faute » ou de « péché » n'existe pas dans le sens où nous l'entendons et qui a été créé par les religions. Il n'y a rien à racheter. La simple compréhension et le changement qui s'est opéré en nous à la suite de nos actes et de leurs conséquences suffisent.

La souffrance n'est pas le chemin qui nous est demandé pour rejoindre le Divin. La connaissance, la compréhension et l'intégrité sont les meilleurs outils pour démarrer sur le chemin de sa guérison, ensuite viennent le développement de la compassion et de l'amour.

Les guérisons inexpliquées

Parfois des guérisons surviennent de manière inexplicable. Nous pourrions parler aussi de guérisons remarquables, de guérisons inattendues, de guérisons inespérées… Le qualificatif importe peu. Seul le résultat compte… et sa compréhension ou sa non-compréhension. Nous connaissons tous cette phrase d'un humour plutôt noir : « *Le traitement a bien réussi, mais le patient est mort !* » Dans

ce chapitre, nous traiterons de l'inverse : « *Le traitement n'a pas réussi, mais le patient est vivant !* » Nous savons que plus la maladie évolue, plus la médecine conventionnelle se trouve dépassée et baisse les bras. Le traitement devient alors « palliatif », et si une guérison intervient à ce moment-là, elle devient inespérée, incroyable, extraordinaire, remarquable et, pour finir, miraculeuse.

Nous pouvons distinguer les guérisons :

- *normales* ou du moins logiques, qui sont obtenues et attendues par la médecine conventionnelle ;
- *remarquables*, qui sont obtenues soit sans traitement (guérisons spontanées), soit avec des traitements ou des méthodes non conventionnels.

Ces guérisons inattendues nous rappellent la capacité fondamentale de notre organisme à s'autoréparer et aussi à s'autoguérir. Ainsi, lorsque nous nous coupons, nous ne nous étonnons pas que la plaie cicatrise toute seule. Lorsque nous saignons du nez, nous ne nous étonnons pas quand l'hémorragie s'arrête toute seule. De la même manière, lorsque nous subissons un choc psychologique, nous savons que notre esprit va digérer l'émotion. Tous ces phénomènes ne nous étonnent pas, sinon nous serions tous les jours chez le médecin.

Malgré cela, nous ne croyons pas que notre système guérisseur soit capable d'intervenir également dans une maladie plus grave. Pourtant, de plus en plus de personnes racontent leur guérison concernant des maladies ayant souvent atteint un stade très avancé. Comme cette femme porteuse d'un cancer de la thyroïde en phase terminale, qui se serait guérie en mangeant des ananas[397]. On peut alors se demander pourquoi le corps a commencé à guérir alors qu'auparavant le mal gagnait ? Il serait temps que les médecins s'y intéressent. Car, comme le disent Caryle Hirshberg et Marc Ian Barasch dans leur livre *Guérisons remarquables*[398] : « *Si l'homme a un pouvoir inexploité d'autoréparation, un pouvoir capable de dissoudre une tumeur, de régénérer différents organes, de guérir un corps en phase terminale, il est d'une importance vitale pour la médecine que ce pouvoir soit étudié, scruté, exploré dans ses aspects les plus divers.* »

Les médecins commencent à s'apercevoir que ces guérisons sont plus fréquentes qu'ils ne le pensaient. Le Dr Yann Tiberghien a écrit

d'ailleurs une thèse[399] remarquable sur « Les évolutions favorables et les survies prolongées pour cancers très évolués ». Pour cela, il a étudié onze cas de personnes malades « *condamnées à court terme selon les données médicales classiques* », et toujours vivantes vingt ans après.

Il semblerait qu'à peine 10 % des guérisons remarquables soient exprimées par les malades à leurs médecins. Pour les autres, les personnes préfèrent garder le silence, ou même laisser croire que la guérison est venue uniquement des traitements conventionnels, alors qu'elles ont suivi d'autres thérapies par ailleurs.

Le Pr Henri Laborit[400] explique que « *l'inhibition de l'action* » est l'une des trois attitudes possibles face à un événement désagréable. Elle est souvent la seule solution possible face à un événement contre lequel nous ne pouvons rien, comme le décès d'un être cher. Cet événement est responsable de troubles physiologiques dans l'organisme, voire de maladie. Pour s'en sortir, il est nécessaire que la personne **développe sa capacité « mentale » de réaction**, ne pouvant avoir dans ce cas de capacité « physique » de réaction comme la fuite ou la lutte.

Cela rejoint ce qu'a constaté le Dr Bernie Siegel, chirurgien américain. En effet, il a remarqué que **beaucoup de malades atteints de maladies graves comme un cancer, le sida ou une sclérose en plaques en phase terminale, arrivaient à s'en sortir grâce à un changement radical de leur état d'esprit et de leur vie.**

Pour le Dr Melvin Morse[401], beaucoup de guérisons inexpliquées sont **associées à des expériences spirituelles**. Aussi propose-t-il, **au lieu d'attendre qu'elles ne se manifestent, de les déclencher grâce à la pratique de la prière ou de la méditation.**

Les miracles

À Lourdes, soixante-sept guérisons miraculeuses ont été reconnues officiellement par l'Église, sur 7 000 guérisons inexpliquées certifiées par le Comité international de Lourdes. La première date de 1858. Il s'agissait de la guérison d'une paralysie du nerf cubital. Depuis, soixante-six nouvelles guérisons sont survenues concernant des maladies très variables : tuberculose, sclérose en

plaques, péritonite, maladie de Hodgkin, cancer, cécité... Le bureau médical des sanctuaires vérifie avec toute la rigueur possible que la guérison échappe, effectivement, aux lois habituelles connues de l'évolution de la maladie. Et chose remarquable, les guérisons physiques interviennent souvent sur des personnes peu ou non croyantes, ce qui semble illogique ou injuste au premier regard!

En 1962, le miracle toucha un jeune italien de 22 ans atteint d'un cancer de la hanche. Un réticulosarcome lui avait dévoré l'articulation et ses attaches musculaires. C'était une tumeur très envahissante et douloureuse. Curieusement, aucun traitement anticancéreux n'avait été établi, ne serait-ce que pour ralentir cette évolution. C'est dans cet état qu'il partit en pèlerinage à Lourdes en 1963. Prières et bains en piscine furent alors organisés. Aussitôt ses douleurs disparurent, et l'appétit revint. Il lui semblait que des choses changeaient dans sa hanche, il put même se remettre à marcher. En 1964, une radiographie confirma l'incroyable: le cancer avait disparu et, encore plus fort, une nouvelle articulation de la hanche s'était formée!

En 1976, une jeune Sicilienne, Delizia Cirolli, atteinte d'un cancer du genou droit, refusa l'amputation de sa jambe et partit à Lourdes. Elle passa des heures à prier et à se baigner dans la piscine du sanctuaire. Quelques semaines plus tard, elle se remit à marcher. Les radiographies confirmèrent la disparition totale de la tumeur.

Il est intéressant de noter que les miracles touchent toujours des personnes atteintes de maladies «guérissables» même si elles se trouvaient largement en dehors des capacités de la médecine conventionnelle. Aucun miracle n'a jamais transformé une personne trisomique en personne normale, par exemple.

Les guérisons miraculeuses ne sont peut-être pas nombreuses, mais les pèlerins viennent en grand nombre. Lourdes est visité par six millions de personnes par an, le mont Saint-Michel cinq millions, Notre-Dame de la Médaille miraculeuse à Paris deux millions, Lisieux un million comme Paray-le-Monial... Cela nous donne un total de plus de vingt millions de personnes par an en France, croyants et touristes mêlés, pour environ 5000 lieux de pèlerinage.

Si nous analysons ce qui se passe, nous nous rendons compte que le saint local constitue une sorte de moteur ou de porte facilitant

l'accès à Dieu. Il apporte une dimension humaine face à un Dieu tout-puissant. Ensuite, les personnes arrivent avec un problème bien réel : maladie, infirmité, problème psychologique… et elles repartent avec une compréhension, une ouverture d'esprit et surtout une expérience spirituelle qui fera qu'elles acceptent mieux leur problème.

Ainsi, les personnes ayant participé à un pèlerinage :

- acceptent mieux leur maladie et leur douleur ;
- se tournent davantage vers les autres pour les aider et ne restent plus enfermées sur elles-mêmes ;
- ont un meilleur moral ;
- développent leur ouverture spirituelle.

Les plus grands miracles des pèlerinages dans les lieux saints (de toutes les religions) ne proviennent pas des guérisons physiques, qui sont rares (soixante-sept guérisons miraculeuses en cent cinquante ans à Lourdes, où viennent six millions de personnes par an), mais d'un changement souvent radical dans l'état d'esprit des malades, qui se mettent alors à accepter le fait d'être malades (ils ne sont plus dans la rébellion), qui continuent de faire tout ce qu'il faut pour s'en sortir, mais n'essaient plus de contrôler leur maladie (ce qui est impossible) et au contraire s'en remettent à la Vie ou au Divin, qui choisira pour eux la meilleure issue possible. Cela constitue un changement radical dans leur manière de penser, ce qui influe bien évidemment sur leur mode de vie. **Ainsi, dans les lieux saints, les véritables miracles ne proviennent pas de la guérison du corps ou de l'esprit, mais de celle de l'âme.**

Sur un plan plus pragmatique, l'effet bénéfique des lieux de pèlerinage est explicable par de multiples facteurs qui se combinent. Tout d'abord, le pèlerin est souvent un croyant et connaît l'histoire du lieu et de ses guérisons, ce qui commence par l'imprégner et le préparer psychologiquement. Ensuite vient le sentiment d'amour qui est largement répandu par les malades, les bénévoles et les religieux, mais aussi l'atmosphère générale (odeurs, encens, bougies, chants…), les prières individuelles ou en groupe, et même l'eau, qui est souvent puissamment chargée en énergies. Ainsi, « *les émotions positives, engendrées par le lieu lui-même et ce que l'on y fait, "dont on a démontré qu'elles participent biologiquement à réduire les méfaits*

du stress sur l'organisme, à libérer des endorphines (les hormones du bien-être) et à stimuler les défenses immunitaires", rappelle le Dr Sternberg. Dès 1984, un article dans Science Magazine *indiquait qu'entre des patients hospitalisés pour un même acte de chirurgie, ceux qui disposaient de chambres avec vue sur des arbres guérissaient plus vite, avec moins de médicaments, que ceux dont les fenêtres donnaient sur un mur*[402]. » Sans vouloir nier le caractère sacré de ces lieux remarquables, il faut reconnaître que l'individu qui s'y rend se retrouve pris dans une atmosphère générale, un égrégore positif qui le pousse vers l'élévation de son âme.

Il existe aussi des guérisons miraculeuses qui ne se sont pas déroulées dans un lieu de pèlerinage. Comme le cas de sœur Gertrude, des Sœurs de la charité à la Nouvelle-Orléans (États-Unis), qui présentait un cancer inopérable du pancréas diagnostiqué par cœlioscopie. Les sœurs de la congrégation ont alors prié la mère Seton, fondatrice de l'ordre, et sœur Gertrude survécut. Elle décéda sept ans et demi après d'une embolie pulmonaire. Son autopsie ne montra plus aucune trace de son cancer du pancréas.

Pour la canonisation d'une personne, c'est-à-dire pour la reconnaître comme « sainte », afin de servir d'exemple aux fidèles, les Églises catholique et orthodoxe imposent qu'elle ait réalisé de son vivant au moins deux miracles. Le procès de canonisation étudie alors le dossier et statue.

Il est prêté à tous les grands Maîtres ayant vécu sur Terre le pouvoir de réaliser des miracles. Ainsi, Horus, Bouddha, Krishna, Jésus… tous faisaient des miracles.

Un miracle de Jésus

Revenons un instant sur l'histoire de la guérison de l'hémorroïsse[403]. Comme nous l'avons vu, celle-ci guérit après avoir touché le manteau de Jésus à son insu. Ce dernier expliqua qu'il avait senti une force sortir de lui à ce moment-là. « *Quelqu'un m'a touché; j'ai senti qu'une force était sortie de moi.* » Puis, ayant compris ce qu'il s'était passé et la guérison obtenue chez cette femme, il ajouta : « ***Ma***

fille, ta foi t'a sauvée; va en paix. » Cette phrase, nous la retrouvons dans presque tous les cas de miracles opérés par Jésus.

Cela indique-t-il que l'énergie divine envoyée par Jésus sur ces personnes miraculées n'aurait pas suffi à elle seule si elles n'avaient pas eu la foi ? D'ailleurs, la foi en quoi ou en qui ? Il ne le précise pas. Tout le monde conclut qu'il s'agit de la foi en Dieu, ce qui me semble juste, mais simplement en partie. Il pourrait plutôt s'agir de **la foi en leur guérison opérée par Dieu par l'intermédiaire des énergies de Jésus.** Or, cette confiance si elle était bien ancrée a probablement développé chez ces personnes des changements radicaux dans leur fonctionnement psychologique. Elles ne voyaient plus la vie uniquement sous son aspect matériel, voire conflictuel. Elles avaient élevé leur point de vue vers le spirituel. C'est à ce moment-là que Jésus est intervenu. Il fut le déclencheur du miracle. **Mais celui-ci n'aurait pas été possible si la personne n'avait pas été prête, si elle n'avait pas effectué *auparavant* ce chemin vers la compréhension, l'amour et le Divin.** Elle était prête et Jésus est intervenu en lui transférant son énergie. C'est l'association de ces deux éléments qui a rendu le miracle possible. Comme disait Edgar Cayce : « ***Sache que les forces de guérison sont à l'intérieur de toi, pas à l'extérieur ! Ce qui vient de l'extérieur n'est là que pour aider l'intérieur à créer une force mentale et spirituelle***[404]. » Je pense que cela résume bien la situation, tout comme l'adage plus pragmatique : « *Aide-toi et le ciel t'aidera.* »

La guérison véritable est obtenue par un changement de paradigme chez la personne malade, ce qui va l'élever vers les hautes vibrations de son être. Les thérapies extérieures (conventionnelles, naturelles, psychologiques et même énergétiques) ne sont là que pour soutenir le corps dans son effort de guérison, résoudre les conflits psychologiques, lever les blocages énergétiques… et renforcer la force mentale et spirituelle de la personne. Mais il ne faut jamais oublier que c'est le développement de la puissance spirituelle de son être – par la personne malade elle-même – qui amène la guérison. Les traitements, les thérapies et les soins ne sont là que pour l'aider et la soutenir sur ce chemin.

Si le miracle s'était opéré chez une personne non consciente de l'aspect spirituel de sa nature, la guérison n'aurait pas été totale, et

la maladie serait revenue plus tard sous une forme ou une autre. Car son corps aurait guéri, mais non son âme.

C'est ce qui constitue le problème de nombreuses guérisons opérées aujourd'hui par la technologie moderne, voire par de pseudo-guérisseurs inconscients (du moins, je l'espère). Ils guérissent le corps sans s'occuper de l'âme. La personne malade est alors ravie. Nous la comprenons. Et la renommée du thérapeute s'étend. Tout le monde est content. Mais ce genre de guérison n'est que poudre aux yeux. Car la souffrance de l'âme est toujours présente et la personne guérie n'est guère prête à écouter la voix de son être intérieur. Pourquoi le ferait-elle maintenant qu'elle est guérie ? La situation est donc encore pire qu'au départ.

J'ai connu ainsi un homme qui guérit du cancer grâce à la médecine conventionnelle. Mais il n'avait rien compris du sens de sa maladie (il n'avait rien voulu comprendre, serait plus exact) et il continua sa vie comme d'habitude. Un deuxième cancer (non une récidive du premier) survint quelques années plus tard. Il guérit de même, toujours sans avoir compris le deuxième rappel à l'ordre de son être. Enfin, un troisième cancer survint qui l'emmena en quelques semaines... Il n'avait pas voulu comprendre le sens de sa maladie, alors celle-ci est revenue, et revenue encore, jusqu'à l'emporter dans la mort.

La recherche du sens de la vie

La survenue d'une pathologie, surtout si elle est grave, impose de revoir son point de vue sur la vie. D'un seul coup, les questions fondamentales de sa « *raison d'être* » sur Terre, de la vie après la mort et de l'existence de Dieu se posent de manière quasiment incontournable. D'un seul coup aussi, il devient évident que nous ne sommes pas sur la Terre pour assouvir des plaisirs matériels, mais que nous sommes là pour bien plus que cela.

La recherche du sens de la vie est un sujet qui devrait préoccuper tout le monde. Car elle est essentielle et conduit à nous poser la question de l'existence de Dieu. Mais pourtant son étude est repoussée toujours à plus tard... lorsque nous serons vieux... lorsque nous nous trouverons aux portes de la mort. Mais si

chacun répondait à cette question durant sa vie active, voire durant sa jeunesse, la réponse changerait probablement le cours de son existence. Beaucoup de décisions seraient modifiées. Sa psychologie même serait différente grâce à l'appréhension de son environnement sous un autre angle que le simple aspect matériel. Bien sûr, chacun apportera la réponse qui lui convient. Le prosélytisme n'est pas une bonne chose, car il est apporté de l'extérieur, alors que la réponse sur le sens de la vie et le Divin doit venir de l'intérieur. De plus, cette réponse ne cesse d'évoluer au cours de la vie.

Ce n'est pas la réponse que nous trouvons qui est la plus importante, car elle changera de toute façon avec le temps. L'essentiel est de réfléchir sur le plan spirituel. Car la recherche du Divin est en quelque sorte pour l'homme une quête éternelle !

Pourtant, beaucoup de personnes attendent d'être frappées par la maladie pour se poser la question... Mais peut-être est-ce justement ***pour*** que la personne se pose enfin cette question que la maladie est apparue ? C'est probable pour ne pas dire certain. Son être intérieur tente par ce biais de lui montrer le monde différemment... de montrer son aspect magique, merveilleux, lumineux... de lui montrer qu'elle a aussi un aspect spirituel qu'il serait bien qu'elle développe... qu'elle se trouve sur Terre pour y réaliser et y apprendre des éléments importants pour son évolution... qu'un Être divin l'attend avec bienveillance et compassion.

Comment savoir ?

Comment répondre à la question essentielle du sens de la vie et de l'existence de Dieu ? Comme toujours, il y a plusieurs chemins qui mènent à une réponse :

- *La recherche de connaissances*, et par là la recherche de compréhension grâce à la lecture de livres religieux, philosophiques, historiques, ésotériques... l'écoute de conférences, d'interviews... Chacun apporte un point de vue. À la personne ensuite de se faire son opinion.
- *La discussion* est aussi une bonne source de connaissances en écoutant le point de vue des autres et en se frottant à des idées différentes des nôtres.

- *L'observation de l'infiniment petit et de l'infiniment grand.* Admirer sa beauté et sa perfection, mais aussi son équilibre et son harmonie. Est-ce le fruit du hasard ?
- *La réflexion* en prenant du temps pour soi afin de réfléchir par ses propres moyens à ces notions fondamentales.
- *La nature* est aussi fantastique. Je pense que j'ai appris davantage en observant la nature qu'en lisant des livres philosophiques ou religieux.
- *Les activités artistiques* nous déconnectent du monde matériel. Elles nous portent vers le beau et le magique. Elles nous conduisent à notre être profond et aux vérités de la vie.
- *La méditation*, qui efface le mental et laisse ressortir la conscience de ce que l'on est et de ce qui est. Elle fait le vide dans l'esprit. Or, ce n'est pas dans un esprit empli d'opinions toutes faites que la vérité surviendra. C'est dans un esprit libre, dans la vacuité, que la lumière se fera jour.
- *La prière*, nous y reviendrons plus loin.
- *Écouter son cœur* tout simplement. Que dit-il ? Qu'est-ce qui nous semble juste ?

Tout ceci constitue des outils qui conduisent au Divin. Chacun choisira celui ou ceux qui lui conviennent. Mais rappelez-vous, **les secrets de la vie sont inscrits dans la simplicité**. La complexité est apportée par des personnes qui n'ont pas compris ou qui complexifient les choses pour avoir le contrôle sur vous. Quoi qu'il en soit, ces personnes sont à fuir. Car **les plus grands secrets de la vie sont à la portée de tous, du plus humble au plus puissant,** de l'inculte au plus savant. C'est d'ailleurs les savants qui ont souvent le plus de difficultés à voir la vérité, tant ils sont empêtrés dans de nombreuses connaissances contradictoires, voire des dogmes trompeurs et de fausses croyances.

Ainsi, par cette recherche, une conviction se forge peu à peu en nous. Il n'y a pas trop de toute une vie pour en apprécier tous les aspects et toutes les ramifications dans cette recherche de Dieu.

Maintenant, si un Divin existe et si la vie a un sens – qui semble être de créer la vie sous toutes ses formes avec de plus en plus de conscience –, notre vie humaine, quant à elle, n'aurait-elle pas également un sens ? Aurait-elle un but ? Sommes-nous venus sur

cette Terre pour y réaliser quelque chose ? Cette recherche du sens de la vie éclaire ainsi sous un jour nouveau le sens de *notre* vie en tant qu'individu… notre mission. Car tout est lié.

Les prières de guérison

De tout temps, les sorciers, les mages, les marabouts, les guérisseurs, les magnétiseurs ont utilisé des prières pour soigner les malades. Chaque prière était destinée à une maladie particulière : problème de peau, de saignement, d'œil, de poussée dentaire… Dans chaque prière était évoqué un saint ou une divinité. Ce procédé a été et est toujours utilisé partout sur la Terre, quel que soit le pays ou la religion. Les noms des divinités changent simplement, mais les textes sont très similaires. Nous pouvons d'ailleurs nous demander s'il ne s'agit des mêmes divinités à qui les religions successives ont simplement donné des noms différents. Sur des tablettes babyloniennes exposées au musée du Louvre à Paris sont gravées des prières très semblables à celles utilisées encore aujourd'hui par les rebouteux. Il ne faut pas s'en étonner, car toutes les nouvelles religions ont toujours réalisé des copier/coller sur les précédentes. Les prières sont semblables, seule leur présentation change.

En Égypte, des prières étaient aussi utilisées lors de maladies. Mais ne nous trompons pas, les Égyptiens possédaient une pharmacopée très développée. Des études ont démontré que nombre de leurs plantes médicinales présentent les mêmes principes actifs que nous utilisons aujourd'hui dans nos médicaments. La différence est qu'ils utilisaient la plante entière alors que nous, nous prenons uniquement son principe actif. Ils avaient aussi développé une chirurgie très performante. Les ustensiles chirurgicaux sont d'ailleurs représentés sur les bas-reliefs du temple de Kôm Ombo sur les bords du Nil. Lorsqu'une personne était atteinte d'une maladie, elle allait d'abord consulter le médecin, qui lui conseillait des remèdes, des aliments ou autres. Et ensuite elle se rendait dans un temple afin de bénéficier de prières de guérison par le prêtre et de prier elle-même les dieux pour guérir. Ainsi, les soins égyptiens alliaient-ils les soins médicaux physiques aux soins spirituels. Car tout est lié.

Personnellement, il m'a fallu beaucoup de temps pour admettre que des prières de guérison pouvaient avoir un effet sur la santé. Je me disais qu'il s'agissait probablement d'un effet placebo, d'un effet de la pensée positive, etc. Jusqu'au jour où j'ai commencé à pratiquer moi-même la prière du feu qu'une patiente m'avait transmise. Je pus constater alors que la douleur s'en allait pratiquement instantanément et que la cicatrisation était accélérée. Mais surtout, cette prière fonctionnait aussi à distance, même si le patient n'était pas au courant... ce qui finit par m'enlever mes derniers préjugés.

Ensuite, lors d'une mission humanitaire que j'ai réalisée au Tibet, des moines m'ont transmis des mantras concernant certaines maladies. Bien que n'étant pas bouddhiste, je les ai utilisés et ai constaté leurs résultats sur mes patients.

Il faut comprendre que ces prières ne sont pas l'apanage de telle ou telle religion. Elles appartiennent à l'humanité tout entière. D'ailleurs, elles proviennent toutes des religions anciennes, voire de la première religion, où officiait une Déesse-Mère. Ainsi, tout le monde peut les utiliser sans arrière-pensée. D'ailleurs, des amis musulmans et juifs utilisent la prière du feu chrétienne avec beaucoup de succès.

La prière du feu

Depuis des siècles, des individus possèdent un don particulier qui leur permet de soulager les brûlures. Ce sont les « *barreurs de feu* », que d'autres appellent les « *toucheurs de feu* » ou encore les « *souffleurs de feu* ». Ce don était autrefois transmissible de mère en fille et la prière était donnée au successeur, sous le sceau du secret, souvent juste avant de mourir.

Lorsqu'une personne vient le consulter pour une brûlure ou autre, le barreur de feu se met à marmonner la prière du feu à trois reprises tout en plaçant ses mains au-dessus de la zone en souffrance. Ces mains se chargent peu à peu de la chaleur provenant de la brûlure. Elles deviennent rouges, chaudes et parfois gonflées durant la séance. Le guérisseur termine en faisant trois signes de croix, puis souffle trois fois de suite au-dessus de la brûlure comme pour en éloigner

le mal. Ensuite, il lui faut se dégager de la chaleur qu'il a prise au malade, en plaçant ses mains sous une eau fraîche ou au contact d'un arbre.

La prière du feu est légèrement différente selon les régions de France. Mais le message général reste le même. Ces prières se présentent souvent ainsi : « *Grand feu de Dieu, perds ta chaleur, comme Judas perdit ses couleurs, quand il trahit Jésus au jardin des Oliviers.* » Vous noterez que le texte employé ne fait pas référence à l'histoire de Jésus, du moins pas à l'histoire officielle. Mais cela n'a aucune importance, seul le résultat compte.

Faite sur une brûlure (quelle qu'en soit l'origine), la prière du feu apaise la douleur, facilite la cicatrisation et limite les séquelles comme les brides rétractiles. D'ailleurs, aujourd'hui, certains toucheurs de feu sont appelés dans les services d'urgence pour soulager les grands brûlés et les accidentés.

Mais les indications de cette prière ne se limitent pas aux seules brûlures, elle est également efficace sur tout ce qui produit de la chaleur : coup de soleil, brûlure de la radiothérapie, zona, inflammation (tendinite, arthrite, otite, sinusite...), fièvre, brûlure d'estomac ou de vessie, etc., tout cela bien sûr en complément des traitements habituels.

Les groupes de prière

Sous l'égide de Maguy Lebrun[405], des groupes de prière se développèrent dans toute la France. Les hommes et les femmes de toutes religions étaient les bienvenus, même les personnes athées. Les réunions consistaient à rassembler le plus de participants possible afin de se mettre à prier ensemble pendant quelques minutes pour la santé de personnes malades qui se présentaient devant eux un par un successivement. L'ambiance était extraordinaire et les bienfaits pour les malades, nombreux. Le premier – et non des moindres – était le bonheur de se sentir soutenus par un groupe de personnes qui s'étaient spécialement déplacées pour eux. Les malades rayonnaient après une séance. Cela se lisait sur leur visage.

D'autres groupes existent aussi au sein de divers pays, diverses religions et différents courants de pensée. Ils apportent de grands réconforts aux personnes malades. Mais les résultats dépendent de la valeur et des intentions des personnes qui les réalisent, ce qui est important à noter.

De nombreuses études ont été réalisées, en particulier à l'université Harvard aux États-Unis, qui démontrèrent les bienfaits des groupes de prière, même sur des malades *qui n'étaient pas au courant qu'un groupe priait pour eux.*

Ainsi, parmi des Coréennes qui subissaient des FIV (fécondations *in vitro*) pour des problèmes de stérilité, celles qui recevaient les prières de groupes réunis au Canada, en Australie et aux États-Unis, ont obtenu 50 % de réussite, alors que celles qui n'en bénéficiaient pas n'avaient que 26 % de succès[406]. Les groupes de prière doublaient donc le nombre de résultats favorables.

« *La prière accélère la guérison* », telle est la conclusion de l'étude de l'American Medical Association effectuée sur 990 cardiaques à l'hôpital de Kansas City. La moitié de ces malades cardiaques avait été confiée à son insu aux prières de 75 personnes de diverses religions. Or, à l'issue de l'étude, il y a eu moins de complications dans ce groupe que dans le groupe témoin. Selon les chercheurs, cela ne pouvait pas être le fruit du hasard. Car celui-ci ne pouvait pas jouer sur plus d'une personne sur vingt-cinq[407]. Le psychiatre Harold G. Koenig en conclut que « *certaines des plus grandes découvertes scientifiques sont venues de ceux qui faisaient un pas hors de la boîte, et je crois que c'est ce que fait cette étude*[408] ».

L'étude MANTRA[409] effectuée par le cardiologue Mitchell Krucoff en Caroline du Nord sur 150 patients souffrant d'insuffisance coronarienne a montré que les personnes ayant bénéficié d'une intervention par la prière ont eu des complications réduites de 25 % à 30 %. Pour cela, les patients avaient eu droit à des prières de diverses religions : catholiques, bouddhistes, juives, chrétiennes fondamentalistes et baptistes[410].

La Dre Elisabeth Targ, de l'Institut de recherche sur les médecines complémentaires, a suivi un groupe de vingt personnes malades du sida qui ont bénéficié de prières à distance provenant de chrétiens,

de juifs, de bouddhistes, d'hindous et de chamans, qui avaient leurs photos et ne connaissaient que leurs noms. Ils ont été comparés à un groupe similaire de vingt personnes. Celui ayant bénéficié des prières a présenté au bout de six mois moins de maladies opportunistes, moins de besoins en consultations, moins de jours d'hospitalisation et une meilleure humeur[411] que le groupe témoin.

De nombreuses autres études ont été réalisées notamment sur les cellules cancéreuses, les cellules sanguines, les bactéries, les plantes et les animaux... qui ont toutes été positives avec la prière.

Dans son livre *Healing Words*[412], le Dr Larry Dossey explique que son changement de cap (qui l'a amené de la médecine à la parapsychologie) remonte à 1986. « *Je dirigeais une équipe à l'hôpital de Dallas et je venais de lire une étude qui montrait que les patients pour qui l'on priait se portaient mieux en moyenne que ceux pour qui l'on ne priait pas. Cela ne m'aurait pas tellement étonné si les patients avaient su que l'on priait pour eux parce que j'étais déjà convaincu de la puissance du facteur psychologique dans l'effet placebo. Mais le plus étrange, c'est que l'étude avait été conduite en double aveugle, c'est-à-dire que ni les 400 patients étudiés ni le personnel soignant ne savaient qui étaient les bénéficiaires des prières.* » Il a ensuite recensé les études effectuées sur ce sujet. Sur une cinquantaine, **toutes établissaient un lien entre guérison et prière**, que ce soit à travers l'accélération de la cicatrisation, la réduction d'une pression artérielle trop élevée ou encore le ralentissement de la prolifération de certaines cellules cancéreuses[413]. C'est ce qui a conduit le Dr Dossey[414] à dire que « *le pouvoir de guérison à distance de la prière est démontré. Il ne peut plus être regardé comme une affaire de foi* ». Pour ce médecin, le plus étrange dans ces études est qu'elles aient été réalisées en double aveugle, c'est-à-dire sans que les patients et le personnel soignant sachent qui étaient les bénéficiaires des prières.

Il est dommage que ces résultats ne soient pas pris en compte par la médecine conventionnelle. Pourrait-on imaginer qu'un jour dans les hôpitaux se trouve un service spécial où des groupes de prière officieraient sur les patients hospitalisés. Un rêve, certes ! Mais au même titre **qu'il serait bien de cultiver l'effet placebo lors des soins, d'aider les patients à développer leur esprit positif, les groupes de prière constituent encore une fois une technique de « soins » simple,**

non coûteuse, sans effets secondaires, et qui pourrait compléter très efficacement les traitements conventionnels prodigués. Pourquoi n'existe-t-il pas cette ouverture d'esprit chez les médecins alors que le résultat de nombreuses études scientifiques démontre l'efficacité de cette « méthode » ? Cela me consterne.

La prière individuelle

La prière est un acte qui permet d'entrer par soi-même en contact avec le Divin. Il est possible de la réaliser pour soi ou pour une autre personne. Or, la prière individuelle, outre son aspect spirituel, est capable **d'induire des changements bénéfiques sur les êtres humains, leur organisme et leur santé**, comme l'ont démontré de nombreuses études scientifiques.

Toutes les religions du monde conseillent à leurs fidèles de prier afin d'entrer en relation avec Dieu. D'ailleurs, le mot « religion » vient du latin *religare* qui signifie relier, c'est-à-dire relier l'être humain à Dieu. Aujourd'hui, il n'est plus indispensable de passer par la religion pour prier. Chacun peut le réaliser pour lui (ou pour les autres) individuellement. Mais c'est à chacun de choisir sa route.

Il est important de distinguer la prière et l'acte de prier. Car la prière constitue en quelque sorte le numéro de téléphone de Dieu alors que l'acte de prier correspond plutôt à la communication ! C'est pourquoi si vous récitez des prières pour entrer en contact avec Dieu, arrêtez de les réciter une fois la communication établie. Écoutez, ressentez, vibrez dans cette énergie de l'amour Divin. C'est magique ! Pour ce contact, vous pouvez utiliser des prières toutes faites proposées par les religions ou créer les vôtres. Peu importe. Car, comme le disait le Mahatma Gandhi : « *Il vaut mieux mettre son cœur dans la prière sans trouver les paroles que de trouver des mots sans y mettre son cœur.* »

La prière permet d'élever son esprit et de relativiser bien des problèmes. Ses effets bénéfiques se rapprochent d'ailleurs, sous de nombreux aspects, de ceux de la méditation. Mais elle va plus loin. Elle porte l'être vers de hautes vibrations qui vont avoir tendance

à le *transcender*, ce qui lui permettra de globaliser et de relativiser les situations mal vécues, plutôt que de demeurer obnubilé par ses problèmes et ses soucis.

La prière allège le cœur et l'esprit

Les maladies graves ou chroniques amènent un jour ou l'autre la personne malade à s'intéresser au sens de la vie, comme nous l'avons évoqué. Le reste en découle : l'estime de soi et des autres, le respect, le pardon, la réconciliation… pour en arriver à la compassion et à l'amour. **Car l'être humain a besoin d'aimer et de se sentir aimé.** La personne malade est essentiellement tournée vers cette attente. Elle constitue ses premiers pas dans la spiritualité.

L'usage de la prière est beaucoup plus courant que l'on ne le pense habituellement. Des chercheurs de la faculté de médecine de Harvard ont interrogé 2 055 personnes âgées de plus de 18 ans sur leur utilisation de la prière. Un tiers (35 %) prie pour des raisons de santé. Parmi eux, 75 % prient pour mieux se porter, et 22 %, pour la guérison de pathologies précises. Les personnes qui prient pour leur santé en parlent rarement à leur médecin[415].

Les bienfaits de la prière individuelle sont tout aussi nombreux que ceux obtenus par les groupes de prière. De nombreuses études sont là pour le démontrer.

Le Pr Benson de la prestigieuse école de médecine de Harvard, lors d'une conférence intitulée *Spirituality and Healing in Medicine*, a déclaré : « *Des études scientifiques ont montré que des patients qui répètent des prières et évitent de penser à autre chose sont capables de déclencher des changements spécifiques dans le fonctionnement de leur organisme.* » Il a appelé ce phénomène « *réponse par la relaxation* ». Le Pr Benson affirme que la pratique de la prière et de la méditation a permis à 40 % de couples qui se disaient stériles de concevoir un enfant[416].

La récitation à haute voix de l'*Ave Maria*[417] ou celle d'un mantra bouddhiste[418] ont produit, avec une égale efficacité, une amélioration du rythme cardiaque et de la tension artérielle des participants. La

fréquence respiratoire fut aussi ralentie et régularisée, comme l'a démontré l'étude italienne du Dr Luciano Bernardi[419].

D'autres études tout aussi troublantes ont établi les vertus d'une pratique religieuse sur la santé. Ainsi, les personnes allant régulièrement à l'église avaient des hospitalisations moins longues que celles qui n'y allaient jamais[420]. Une étude israélienne a aussi mis en évidence que les patients non pratiquants avaient 14 fois plus de risques de mourir à la suite d'une intervention cardiaque que les pratiquants[421].

Le Dr Wolfrum de l'hôpital général de Hambourg a réuni les études cliniques sur l'effet de la prière portant sur trois décennies, notamment aux États-Unis. Les résultats peuvent se résumer presque unanimement sous le titre « La foi fait la santé[422] ». Une autre publication, effectuée celle-ci par le Pr Koenig et orientée vers les examens de laboratoire, *donne une réponse également favorable à la prière.*

Une prière est d'abord une pensée positive – un souhait de guérison – qu'une personne adresse au Divin. La pureté des intentions et la qualité du message qu'elle transmet sont essentielles. Nous avons vu précédemment combien une pensée peut être puissante sur notre organisme, sur notre psychisme, sur les autres et même sur notre environnement. Mais la prière va au-delà d'une simple pensée, fût-elle positive ! Car elle fait appel à ce qu'il y a de plus noble dans l'être humain, ainsi qu'à des forces qui le transcendent. La prière individuelle apporte un élément supplémentaire que ne possèdent pas la pensée positive, ni la visualisation, ni le placebo : le Divin, cette force incisive qui est capable de tout supplanter sur son passage.

La prière produit ainsi une double action : vers l'intérieur de soi, où elle fait son chemin progressivement dans les parties les plus profondes de la conscience pour atteindre l'âme ; mais également vers l'extérieur, vers le cosmos, pour y créer une résonance, un appel, une invocation au Divin.

La prière est un face-à-face avec Dieu, une communion dynamique qui pénètre aux sources mêmes de l'être et l'unit un instant aux Principes divins. C'est un moteur placé dans le processus de guérison qui agit sur le plan spirituel.

Les résultats des études réalisées sur les effets de la prière sur la santé sont donc là pour corroborer son efficacité. Ils sont rassurants

pour certains et dérangeants pour d'autres, *ce qui n'empêche pas leur réalité.* Car les études sur les groupes de prière, en double aveugle, souvent à l'insu même des malades, *ne peuvent aucunement être reléguées à un simple effet placebo.*

Alors, que ce soit pour sa guérison ou pour celle des autres, la prière semble une aide incommensurable dont il serait dommage de se priver.

Une prière druidique

Avant de clore ce chapitre sur la prière, je ne peux m'empêcher de vous transmettre cette magnifique prière druidique.

Donne-nous, Ô Dieu, ton Appui,
Et avec ton Appui, la Force,
Et avec la Force, la Compréhension,
Et avec la Compréhension, la Science,
Et avec la Science, la Science de ce qui est juste,
Et avec la Science de ce qui est juste, le Pouvoir de l'aimer,
Et en l'aimant, l'Amour du prochain,
L'Amour de Dieu,
De Dieu et de toute Bonté.

L'élévation de son âme

Nous avons déjà expliqué comment une personne pouvait élever son niveau vibratoire à l'aide d'une alimentation biologique, crue ou faiblement cuite (à tendance végétarienne), une eau énergétisée ou citronnée, une activité physique régulière, une bonne respiration, un sommeil suffisant, un lieu de vie sain, la captation d'énergies telluriques et cosmiques, etc. Tout cela lui permet de remonter son énergie personnelle, ce qui contribue à la sortir du plan de la maladie. Mais cette élévation pousse aussi obligatoirement vers des pensées plus élevées et des changements de paradigmes.

Quoi qu'il en soit, un certain nombre de phénomènes semblent perturber l'élévation de notre être, comme la fermeture de nos fontanelles vers l'âge de 2 ans, l'encrassement de notre épiphyse, la malposition de l'atlas (notre première vertèbre cervicale) et certainement la neutralisation de certains gènes de notre ADN. À cela s'associent nos croyances et nos concepts erronés provenant de notre éducation et de nos vécus, mais également de la conscience collective de l'humanité. Sur le plan énergétique, nous retrouvons par exemple la fermeture de certains chakras, le dérèglement de la Kundalini et l'absence de développement de la Merkaba[423], notre véhicule pour l'ascension vers le Divin. Certains voient dans ces anomalies des interventions « extérieures » destinées à maintenir les êtres humains dans une sorte de léthargie intellectuelle ou plutôt spirituelle, destinée à bloquer leur ouverture d'esprit. Quoi qu'il en soit, volontaires ou non, ces anomalies doivent être corrigées autant que possible par des techniques d'ostéopathie, de soins énergétiques et autres. C'est très important pour élever le plus haut possible notre niveau vibratoire.

Lorsque nous demeurons dans le quotidien, dans le matériel, dans les obligations inhérentes à notre société, nous sommes dans des vibrations basses… qui nous conduisent à la peur, à l'égoïsme, voire aux malversations. Si par contre nous élevons notre vibration, nous élevons par la même occasion notre être, notre cœur, nos pensées et nos aspirations. Or, les vibrations élevées poussent à l'amour, à la compassion, au partage, au non-jugement, au calme et à la sérénité.

Les conseils précédents visant à faire monter son niveau vibratoire individuel constituent une première étape sur le chemin de cette élévation. Mais nous pouvons aller beaucoup plus loin – c'est même fortement souhaitable – à l'aide d'outils simples. Tous sont importants. Mais chacun commencera par en développer certains selon ses goûts et ses aspirations, pour peu à peu arriver à les réaliser tous…

- ***La décision d'être et de demeurer dans la lumière.*** Décider en notre cœur que toutes nos actions présentes et futures seront empreintes dorénavant uniquement de compassion et d'amour que ce soit pour nous ou pour les autres. Il est important que nous nous placions résolument dans la lumière divine et que nous décidions que celle-ci dirige dorénavant notre vie. Cette décision doit être posée en toute conscience.

- ***La compassion*** a été souvent évoquée dans ce livre. Elle constitue l'un des piliers de l'évolution spirituelle. Mais il est intéressant de noter que des études ont démontré ses actions bénéfiques sur le cerveau.

  Une étude a établi que les personnes réfléchissant avec des critères moraux élevés développaient le volume de la matière grise de leur cerveau, notamment dans les parties liées au comportement social, à la prise de décision et à la résolution de conflits. Et aussi que celles montrant de la compassion avaient une activité cérébrale plus développée dans les zones de l'empathie, de la compréhension des autres ainsi que dans celles de la régulation des émotions et des pensées positives. Une autre recherche a mis en évidence que les personnes qui s'entraînaient à devenir compatissantes présentaient des images IRM qui se modifiaient, reflétant une plus grande empathie[424]. **Ainsi, la compassion se développe comme l'entraînement physique.** Il suffit de s'y mettre !
- ***La méditation*** est un outil extraordinaire qui efface l'ego (et donc le mental) pour aller à la rencontre de notre être intérieur. Nous en avons plusieurs fois parlé dans ce livre. Mais la méditation est sans nul doute un des outils les plus performants qui soit à notre disposition pour notre bien-être, notre santé… et la guérison des maladies. Je vous rappelle que la méditation permet l'activation de la glande pinéale (épiphyse), qui connecte l'âme au Divin.
- ***Vivre dans le présent*** est toujours un élément essentiel. Comme disait Lao Tseu : « *Si vous êtes dépressif, vous vivez dans le passé. Si vous êtes anxieux, vous vivez dans le futur. Si vous êtes en paix, vous vivez dans le présent.* » Nous créons notre existence à chaque instant avec notre pensée. Le temps n'est peut-être qu'une suite de moments présents. Mais c'est dans ces instants que nous sommes créateurs de notre vie et de notre évolution. **C'est dans ces instants que nous avons le pouvoir**… ne le laissons pas partir avec des pensées perturbatrices. Donc, demeurons totalement un avec ce que nous faisons dans le moment présent. C'est là que nous trouverons les énergies et les actions nécessaires pour développer notre guérison.
- ***Le lâcher-prise*** constitue une attitude très reposante. Nous arrêtons d'être dans le contrôle des événements, qui nous épuise. Il n'est pas

possible de contrôler quoi que ce soit. En lâchant prise, nous continuons de réaliser nos actions contre la maladie avec toute notre énergie et notre cœur, mais nous laissons ensuite la vie décider de la réussite. Si ces actions sont bien en conformité avec notre chemin de vie, toutes les opportunités s'ouvriront alors devant nous.

- ***Le non-jugement.*** Apprendre à ne pas juger. Le bien et le mal sont le résultat de jugements humains qui sont relatifs et donc qui peuvent varier avec les époques, les situations et les personnes. Ils sont la source de toutes les guerres. Le jugement nous met dans la souffrance et l'intolérance alors que l'acceptation apporte le calme et la paix.
- ***La confiance en la vie.*** Croire que la vie – qui n'est rien d'autre que l'émanation de notre enfant intérieur – ne nous apportera toujours que le meilleur. Les situations difficiles vécues durant notre vie nous ont toujours obligés à changer de route. Mais si nous regardons avec objectivité ce qui nous est arrivé ensuite… nous constaterons que ce n'est généralement que du bon. L'épreuve nous a fait grandir, mais aussi nous a poussés sur une autre voie… une voie qui est davantage en adéquation avec ce que nous sommes que celle que nous suivions précédemment.
- ***Les musiques,*** notamment les musiques classiques, religieuses ou relaxantes, surtout celles qui utilisent la fréquence 432 Hz, portent l'auditeur vers les contrées les plus profondes mais aussi les plus élevées de son être. Elles permettent la connexion au Divin aussi bien que la prière.
- ***L'art ainsi que le beau*** élèvent l'esprit et le poussent à faire sortir les aspirations les plus élevées de notre être. Il touche la conscience et par là, les parties nobles de l'être humain. Sachez vous entourer uniquement de belles choses, agréables, jolies à voir, ne vous rappelant que de beaux souvenirs. Elles imprégneront peu à peu votre esprit.
- ***Élargir sa vision du monde.*** La focalisation de notre esprit sur nos problèmes n'apporte jamais rien de bon, si ce n'est la rancœur et la rumination. Il est important de regarder les événements de plus haut, que ce soit pour notre existence, que ce soit pour les difficultés présentes dans le monde, que ce soit pour la recherche de sens…

L'étude d'un grain de sable ne nous donne pas la vision de la plage !

Les personnes qui croient tout savoir et avoir toujours raison sont fermées et ont de grosses difficultés à changer et à évoluer. Ce sont les mêmes qui restent coincées dans leur évolution. Pour sortir de ce cercle vicieux, il convient d'accepter de se remettre en question. D'écouter le point de vue des autres et de réfléchir à sa possible véracité avec objectivité.

Les opinions différentes des nôtres ne sont pas des agressions vis-à-vis de nous. Chacun est en droit de développer sa propre opinion. Il est plus intéressant pour tout le monde de les voir comme autant d'éléments constructifs qui peuvent nous faire évoluer.

Dans un conflit, il est important d'essayer de comprendre l'opinion de l'autre, l'origine de sa colère ou de sa hargne avant de se laisser submerger par ses émotions destructives.

Quand nous observons les situations avec notre cœur et non plus avec notre raison, nous ne jugeons plus. Nous commençons à voir au-delà des apparences. C'est ainsi que font les enfants. À partir de là, il devient beaucoup plus simple de comprendre, de sortir du jugement, de tolérer, d'accepter et de pardonner. En un mot, il devient plus facile d'aimer.

- ***Le respect de la vie et de la nature.*** La moindre particule de l'Univers vibre. Elle est également dépositaire d'informations et d'énergie, ce qui indique qu'elle est « vivante ». De même, les animaux, les plantes et les minéraux possèdent aussi une conscience, quelquefois même supérieure à la nôtre. Notre esprit, qui montre l'être humain comme étant l'échelon le plus élevé de la création, est d'une prétention sans nom.

  Ces créatures méritent – imposent – notre respect. La règle « *ne faites pas aux autres ce que vous ne voudriez pas qu'ils vous fassent* » s'impose pour tout ce qui nous entoure. Nous vivons tous dans les mêmes quanta d'énergies, et ces êtres sont aussi vivants que nous le sommes.

  C'est ainsi que plus nous évoluons, plus nous nous relions à la sacralité de la vie. Car tout dans l'Univers est sacré.

- ***Savoir se remettre en question***... ou commencer par accepter de se remettre en question. Accepter que notre point de vue ne soit pas juste, voire carrément faux, est un signe d'ouverture de l'esprit, de jeunesse, de remise en question des dogmes et des lois acquises par notre éducation et nos vécus. Ceux-ci nous ont permis d'arriver où nous en sommes aujourd'hui (il ne faut rien regretter). Mais maintenant il est peut-être temps de supprimer certains d'entre eux pour pouvoir continuer notre évolution. Ne dit-on pas: « *Vérité d'aujourd'hui, mensonge de demain.* » Inversement, en campant sur nos affirmations, nous tombons facilement sur le sectarisme. Or, comme le dit Alain Finkielkraut: « *Le mal totalitaire découle de la certitude d'appartenir au camp du Bien*[425]. »
- ***La captation des énergies spirituelles et divines*** qui sont des vibrations encore plus élevées que celles de la Terre et de l'Univers. Elles sont fines, légères, mais tellement puissantes ! Elles nettoient l'ensemble des corps subtils et nourrissent la conscience ainsi que tout l'aspect spirituel de l'être.
- ***Les pensées élevées*** comme celles du partage, de la compassion, de l'empathie, voire de l'amour, font monter le niveau vibratoire de ceux qui les émettent tout comme de ceux qui les reçoivent. Si une pensée négative survient dans votre esprit, envoyez aussitôt une pensée positive pour l'effacer.
- ***La justice et l'équité*** sont des sentiments qui nous rendent heureux, à l'inverse de l'injustice, qui nous porte à la culpabilité ou à la rancœur. Soyez toujours juste ou du moins faites en sorte de l'être, même si quelquefois vous vous trompez dans vos décisions. L'intention est essentielle. Se tromper mais avoir de bonnes intentions est mieux qu'un acte juste réalisé avec de mauvais desseins... comme nous le voyons souvent dans la réalité du monde contemporain. L'acte est alors juste mais non pur, car des bénéfices – égocentriques – en sont attendus par ses instigateurs.
- ***L'intégrité*** est indispensable pour demeurer sur son chemin de vie. Si nos actions demeurent dans cette intégrité, sans faire de compromis importants, nous resterons fidèles à nous-mêmes. Il ne faut cependant pas qu'intégrité rime avec sclérose, rigidité ou blocage sur ses positions. Mais nous avons tous des éléments qui nous sont importants dans notre être, il faut savoir les entretenir et les préserver.

- ***Amener la paix*** en nous et autour de nous en résolvant nos conflits anciens ou en cours, ainsi que nos émotions négatives. Ce processus sera aisé si nous nous rappelons que tout vient de nous et que les autres n'y sont pour rien. Cet état d'esprit apporte le calme et la sérénité nécessaires à notre avancement vers le Divin. « *Nous sommes ici seulement pour apporter de la paix à notre propre vie, et si nous apportons de la paix à notre propre vie, tout autour de nous trouve son propre lieu, son propre rythme et sa paix* », disait le Dr Hew Len[426].
- ***Le sentiment d'unité*** doit toujours être présent en nous. Nous ne sommes qu'un avec tout ce qui est autour de nous. Il n'y a pas de séparation. Il n'y a pas moi et le non-moi. Ce qui se déroule en dehors de nous est le reflet (la conséquence) de ce qui est en nous *et inversement*. Tout est connecté.
- ***Le partage*** avec les autres de nos biens, de notre temps, de notre attention et de notre expérience. Voyez combien vous vous sentez bien lorsque vous avez aidé quelqu'un qui mendiait sur le trottoir. Votre âme ne s'y trompe pas, et elle vous le dit.

  Le partage pousse aussi à *l'altruisme*, qui est une autre qualité qu'il nous faut développer : aider les autres sans attendre de retour. Cependant, il ne faut pas empêcher les autres de nous donner en retour s'ils le veulent. Car, s'ils le font, c'est que c'est important pour eux. Refuser ne serait que fierté mal placée de notre part.

  La générosité est aussi liée au principe du partage. Il a été ainsi démontré que la générosité rend heureux[427], preuve qu'elle répond aux aspirations de notre être.
- ***Écouter son cœur.*** L'élévation de l'âme s'accompagne toujours d'un sentiment de bien-être et d'harmonie. C'est ainsi que le cœur manifeste si une action est bonne et salutaire. Par ce biais, notre cœur nous parle. Il faut savoir l'écouter, parce qu'il indique souvent la meilleure décision à prendre… qui n'est pas forcément celle de la raison.
- ***Garder son esprit d'enfant*** en sachant nous émerveiller des petites choses que fait la vie : un chant d'oiseau, un coucher de soleil, un bon repas… L'Univers est magique et tout y est beau. Il convient de prendre le temps de l'observer avec des yeux d'enfant.
- ***La prière*** constitue le meilleur moyen de communiquer avec le Divin. Elle apporte des moments d'extase et de bonheur

indescriptibles qui élèvent notre esprit et notre âme dans l'amour et la plénitude.

- ***Le remerciement et la gratitude.*** Savoir dire merci au soleil de se lever, à la nature de nous entourer, aux aliments de nous nourrir, à la nouvelle journée de commencer… mais aussi aux moments de joie et de bonheur que nous vivons, aux réponses qui nous ont été apportées, aux événements qui nous ont permis d'accomplir une action… Le remerciement est important parce qu'il reconnaît l'aide que nous avons reçue, mais aussi encourage la conscience universelle, la vie, le Divin, ou tout simplement notre être intérieur, à renouveler son appui la prochaine fois que nous le lui demanderons.

  Quant à la gratitude, elle a démontré son rôle important dans la prière et le développement de la spiritualité[428]. Elle présente aussi des effets bénéfiques sur l'humeur et le bien-être, selon certaines études[429].
- ***La bienveillance,*** accueillir les autres avec attention et compassion. Prendre conscience de leur présence et leur porter notre attention en dehors de tout préjugé. L'effet de la bienveillance retentira sur les autres, mais aussi sur nous-mêmes. En effet, une équipe de Harvard a étudié quinze personnes pratiquant un style de yoga centré sur la bienveillance et la compassion. Elle a découvert que la longueur des télomères de ces pratiquants était supérieure à celle des vingt-deux volontaires du groupe témoin[430]. C'est la première fois qu'une étude montre qu'être bienveillant peut avoir un effet positif sur notre longévité !
- ***La bénédiction*** est un outil oublié. Pourtant, nous savons combien, à l'inverse, une malédiction peut nuire à une personne. Sur ce principe, une bénédiction peut au contraire lui apporter l'énergie et le soutien nécessaires à la poursuite de sa route. Il faut savoir bénir sa vie, ses actions, ses proches, son habitation… mais aussi ses ennemis, les situations délétères que nous vivons, etc. Ce geste apporte le calme et soulage du poids des situations difficiles lorsque nous les bénissons. La bénédiction génère une force tranquille chez celui qui la pratique et la protection divine chez celui qui la reçoit. Par la bénédiction nous reconnaissons la beauté et la lumière divine dans chaque être et chaque situation.

- ***Le pardon*** est sans doute l'outil le plus noble que nous ayons à notre disposition pour élever notre âme. Inversement, si nous ne pardonnons pas, la situation conflictuelle demeurera bloquée, et nous resterons contingentés dans les vibrations basses de la haine ou de la rancœur. Il faut savoir réaliser ce pardon avec notre cœur et non simplement avec notre tête, qui elle n'est capable que de réaliser un effacement superficiel du conflit. Il faut vouloir pardonner de toute son âme et de toutes ses forces. Le pardon est l'une des plus grandes qualités de l'être humain. Il lui permet de retrouver sa joie et son harmonie, qui sont essentielles pour l'élévation de son âme. D'une manière pragmatique, **il n'est pas possible de résoudre une situation conflictuelle si nous ne sommes pas prêts à pardonner aux « responsables », qui ne sont en fait responsables de rien puisque tout vient de nous !** En pardonnant, nous avons tout à gagner et rien à perdre !
- ***Écouter les réponses*** de notre être, qui nous parle par la petite voix dans notre tête, des signes, des synchronicités[431], des opportunités, des situations, des intuitions… Carl Jung disait que « *ce terme d'intuition ne se définit pas par opposition à la raison mais comme quelque chose au-delà du champ de la raison* ».

  De plus, nous n'avons pas toujours le temps d'analyser une situation. Car, durant la période prise par la raison pour trouver la solution, la situation a souvent changé et la question n'est plus d'actualité. L'intuition, elle, peut fournir des réponses beaucoup plus rapides et incisives que la raison.

  Il convient de porter attention à ces signes et de les écouter. Car de cette manière notre enfant intérieur nous indique la route que nous devrions suivre. Il demande à être écouté. Ensuite, nous choisirons ce que nous voulons faire. C'est là que se situe notre libre arbitre.

Un dernier conseil : sachez *garder toujours des espaces libres* dans votre vie, dans votre esprit et dans vos activités, pour que le Divin puisse s'exprimer en vous.

L'Amour

Il existe beaucoup d'amours différents : l'amour de ses parents, de ses enfants, de son/sa conjoint·e, de son travail, de la vie… de soi. Nous pourrions aussi distinguer l'état d'amour de la passion amoureuse avec tous les intermédiaires possibles pouvant exister entre les deux. Pour la neurologie, chaque type d'amour mobilise des zones différentes du cerveau. Mais l'amour est également lié à une activité accrue du circuit de la récompense (dopamine et ocytocine, l'hormone du plaisir), ainsi que des zones du cortex cérébral dévolues aux plus hautes fonctions cognitives. « *Cela conforte le fait que l'amour est plus qu'une émotion basique. L'amour implique la cognition* », explique Stéphanie Ortigue[432].

Mais qu'est-ce que l'amour ? Nous pourrions répondre comme Louis Armstrong[433] à qui quelqu'un avait demandé de définir le jazz : « *J'en suis incapable, mais quand vous l'entendrez, vous saurez.* » De même, il est difficile de définir l'amour, mais quand nous le vivons, nous le savons ! L'amour garde donc tout son mystère. Il semble qu'il se manifeste lorsque nous cessons de nous centrer sur nous, pour ouvrir notre cœur et nous tourner vers l'autre dans l'empathie et la bienveillance. Dans ces moments-là, nous ressentons et nous vivons l'amour.

L'amour serait un élan du cœur. Or, Rollin McCraty[434] pense que « *le rôle du cœur est d'agir comme un conducteur dans la symphonie du corps, liant et synchronisant l'ensemble du système* ». Il émet l'idée que « *le cœur agit comme une antenne tournée vers un champ d'informations hors de l'espace et du temps entourant le corps, qui informe directement le cœur et module ses schémas rythmiques*[435] ».

Quoi qu'il en soit, l'amour est sans conteste *l'élan véritable du monde*. C'est l'énergie créatrice, qui permet de sublimer notre existence. Les expérienceurs d'EMI le disent tous : « *Nous sommes sur Terre pour expérimenter l'amour.* » Il n'existe pas de mission qui soit en dehors de l'amour. Ne dit-on pas qu'avec l'amour « *l'impossible devient possible* ». L'amour est la vibration la plus élevée qu'un être humain puisse produire. Lorsque nous sommes dans l'amour, nous sommes bien et heureux, alors que lorsque nous nous en éloignons,

nous sommes malheureux. «*Au soir de notre vie, nous serons jugés sur l'amour*», disait saint Jean de la Croix... Cependant, malgré toutes ces évidences, tous ces témoignages, tous les écrits des plus grands sages de la Terre, nous nous entêtons à vivre dans l'obscurité, l'égoïsme, le non-amour... et donc dans la souffrance. C'est vraiment très dommage. De quoi avons-nous peur pour ne pas vouloir ainsi développer notre amour ?

Les patients dépressifs sont toujours tournés vers eux-mêmes, leur souffrance, leur mal-être, voire leur culpabilité pour des actions qu'ils auraient faites ou au contraire qu'ils auraient dû faire. Ils attendent que leur entourage leur apporte consolation, attention et amour. Mais ils sont comme des puits sans fond. Ils ne sont jamais satisfaits et se plaignent souvent que les autres ne font pas attention à eux, ce qui est injuste. Mais cette attention ne se manifeste pas toujours comme ils l'espéraient et, donc, ils ne la voient pas ou la dénigrent. À mes patients déprimés, je conseillais de changer leur point de vue. Je leur proposais qu'au lieu d'attendre tout des autres, ils se mettent, eux, à envoyer de l'amour à leurs proches. Cela consistait tout simplement à inverser le processus de la maladie. Certains me regardaient comme si j'étais un extraterrestre. Mais d'autres ont suivi mon conseil, avec difficulté au départ, puis de plus en plus de succès et de bonheur par la suite. Leur vie fut transformée par ce changement de paradigme.

L'amour est l'énergie qu'utilise le Divin pour nourrir sa création. Aussi, en vibrant d'amour, nous nous mettons au diapason, en harmonie avec cette énergie divine. Si nous la laissons couler en nous, elle est capable de tous les miracles pour notre santé, notre existence et notre être. Développer l'amour, se mettre dans l'amour, vibrer d'amour, encourager par tous les moyens l'amour de soi et l'amour des autres, développera une énergie puissante qui portera la personne vers des vibrations élevées qui la transcenderont.

Avec l'amour vient le partage, la compassion et bien sûr le pardon, le pardon à soi et le pardon aux autres. Celui-ci permet de surmonter ses rancœurs et ses rancunes, c'est-à-dire de sortir des ornières qui empêchaient jusqu'alors d'avancer. Mais surtout, **l'amour constitue le seul moyen pour surmonter les sentiments d'insatisfaction et**

de culpabilité que nous avons développés depuis que nous croyons nous être émancipés du Divin.

Le développement de l'amour terrestre est un grand cadeau. Cependant, nous ne connaîtrons jamais sur cette Terre l'amour inconditionnel, même si certains prétendent être capables de le réaliser. L'amour inconditionnel est impossible pour nos esprits humains. Si nous pensons véritablement connaître ce sentiment lors de nos élans amoureux, cela constitue un leurre qui ne dure pas. Ce sentiment s'émousse même dès la première année, d'après une étude anglaise[436]. Il ne fait que masquer temporairement nos sentiments d'insatisfaction et de culpabilité. Or ceux-ci ne pourront disparaître que lorsque nous reviendrons au Divin. Quoi qu'il en soit, même si nous ne vivons que l'amour conditionnel sur cette Terre, c'est tout de même un magnifique sentiment dans lequel nous nous sentons bien et heureux.

Ainsi, dans tous les moments forts de votre vie, lorsque vous avez des décisions importantes à prendre, **choisissez toujours celles qui conduisent à la paix, à la joie et à l'amour, quoi qu'il arrive**.

Lorsque nous vibrons dans l'amour, nous sommes bien et heureux. Nous avons alors l'impression d'exister. Nous voudrions que ces instants durent une éternité. Alors pourquoi s'en priver ? **L'amour est aussi un état d'esprit qui s'acquiert au fil du temps… si nous le souhaitons.**

Être

« *Être ou ne pas être, telle est la question*[437] », écrivait William Shakespeare. Pour le paraphraser, je dirais : « *Être ou paraître, il faut choisir.* » Car nous ne pouvons pas avoir les deux à la fois. La société, soutenue par notre mental et notre ego, nous pousse vers le paraître et les plaisirs… mais aussi vers les peurs. Notre enfant intérieur ne désirant que notre bonheur tente de nous diriger vers la réalisation de notre être et de notre mission. Il y a donc conflit.

Cette situation me rappelle les bandes dessinées de Tintin que je lisais étant gamin. Il y avait toujours le petit diablotin, le mental, qui poussait Tintin vers des actions égoïstes ; et il y avait le petit

angelot, l'enfant intérieur, qui lui indiquait les bonnes décisions. Ce dernier était souvent repoussé et rabroué par le petit diablotin/mental.

Entre être et paraître, c'est à ce niveau que se situe notre libre arbitre. Nous avons toujours le choix entre «*subir notre vie*» et «*créer notre vie*». Tout en sachant qu'au final il n'y a pas de mauvaise route. Car si le chemin de notre être permet le développement de notre conscience, la leçon du chemin de la société nous montre que celui-ci ne nous rend pas heureux et qu'il nous faut changer de voie. Nous expérimentons ainsi l'ombre pour revenir dans la lumière. Cette attitude présente cependant un risque important, le risque que nous nous enfoncions dans cette ombre, en refusant obstinément de changer et en refusant de revenir dans la lumière. Certains êtres doivent vivre plusieurs incarnations pour le comprendre et accepter de changer leur point de vue. Mais il paraît que nous avons l'éternité devant nous, ce qui n'est sans doute pas de trop pour nos esprits obtus!

Être, c'est ressentir de la joie, être heureux, rayonner le bonheur, se sentir vivant dans le moment présent. Dans cet état, nous sommes bien, tout simplement. **Mais surtout, « Être » est la condition essentielle pour guérir ou demeurer en bonne santé. Si vous voulez guérir, *soyez vous-même*, laissez tomber les masques et retrouvez votre être. Laissez-le s'exprimer à travers vos pensées et vos actes. Ce n'est pas plus compliqué que cela.**

Toutes nos souffrances physiques et psychiques proviennent du non-être. La maladie provient aussi du non-être, à la suite d'une vie ne répondant pas aux aspirations de notre être. Notre âme est alors dans la souffrance. Sachez qu'il n'existe pas de pire souffrance que d'être empêché d'être. Tout ce qui ne va pas dans notre vie tant à l'extérieur (épreuves, chocs émotionnels, accidents) qu'à l'intérieur (troubles, maladies) a été organisé par notre être (enfant intérieur, âme) afin que nous prenions conscience de sa souffrance, qui est aussi la nôtre. Car, en fait, nous ne sommes pas heureux, bien que nous tentions de nous le cacher. Nous ne sommes pas heureux parce que nous ne sommes pas dans notre être. Nous ne suivons pas notre route. Nous n'aimons pas et nous demeurons dans l'ombre du Divin.

Nous pourrions dire qu'«***Être, c'est ressentir le Divin en nous à chaque instant***».

Alors, posez-vous régulièrement la question de savoir *comment vous vous sentez en ce moment ?* La réponse vous indiquera dans quel état d'esprit vous êtes. Si vous n'êtes pas heureux, c'est que vous avez perdu le fil du bonheur par des décisions que vous avez prises. Ayez la sagesse de les repérer et de les changer. Si vous le faites, aussitôt la joie et le bonheur couleront à nouveau en vous. C'est pourquoi faites toujours les choses parce qu'elles vous font plaisir et jamais par obligation, devoir ou paraître. *La vie est aussi simple que cela !*

Abandonner son ego pour s'en remettre à Dieu

Le lâcher-prise constitue une étape importante sur le chemin de la guérison. Il survient généralement après l'étape de la révolte, du « *pourquoi moi ?* » lié à l'incompréhension du sens véritable de la maladie. C'est souvent en se rendant compte que des millions d'autres personnes sont également malades que ces sentiments de révolte et d'injustice s'estompent. Nous avons vu que les pèlerinages pouvaient aider pour cela. La personne accepte alors sa maladie tout en continuant de faire tout ce qu'il faut pour s'en sortir. Elle abandonne la recherche incessante de contrôle. « *Je me donne toutes les chances pour guérir et maintenant Inch' Allah*[438] », autrement dit, maintenant à la « *grâce de Dieu* ».

Mme Françoise Gérard a réussi à surmonter un cancer du sein très évolué en lâchant prise et en s'abandonnant au Divin. Elle explique son cheminement dans son livre[439] :

> « *C'est dans l'offrande de nos souffrances, de nos désillusions, de nos rancœurs, de nos haines, de notre vie tout entière que tout peut changer.*
> *C'est en acceptant "le pire" que le meilleur s'accomplit.*
> *C'est en acceptant de mourir que Dieu m'accorda la vie.*
> *C'est en offrant ma haine au créateur qu'elle est partie.*
> *C'est en acceptant ma dépréciation "totale" physique et la destruction "totale" de mon sein, que mon corps s'est reconstruit.* »

Dans le Divin se trouvent la beauté, la plénitude (absence d'insatisfaction), le bonheur (absence de culpabilité), l'amour inconditionnel et l'accomplissement de l'être.

La maladie mène à la spiritualité, et la spiritualité mène à la réalisation de notre être et au Divin. Or, celui-ci est Tout. Il sait mieux que quiconque ce qui est bon pour nous. Lâcher prise, accepter ce que le Divin décide pour nous, constitue la meilleure attitude que nous puissions prendre. Elle est une étape magnifique sur le chemin de la guérison.

L'ouverture de conscience

La réflexion sur sa place dans l'Univers amène l'être humain à prendre conscience qu'il est très petit, une goutte d'eau dans l'océan. Cependant, chaque être est unique. Car il n'existe pas deux personnes semblables dans tout l'Univers. Évidemment, personne n'est indispensable, mais tout le monde est utile, et nous avons tous besoin les uns et des autres. Nous faisons partie d'un ensemble si grand et si beau qu'il n'est pas aisé à appréhender.

Cette ouverture est facilitée par le fait que notre conscience individuelle est liée à la conscience universelle. Nous sommes cette conscience et par là nous pouvons être en contact avec tout l'Univers et toutes les dimensions. L'ouverture de la conscience permet en premier lieu à chaque être humain de réaliser qu'il est l'Univers, mais aussi que l'Univers est lui… Il se sent baigné de la conscience universelle, mais il a aussi le sentiment intime que la conscience universelle est lui… Il est la partie, mais il est aussi le Tout. Il n'est qu'une infime particule dans un immense ensemble, cependant cette particule contient l'information du Tout, elle contient l'information de l'Univers entier. Nous pouvons obtenir grâce à cela les réponses à toutes nos questions.

La guérison physique

Pour la médecine conventionnelle, les maladies comme le cancer ont des causes reconnues : mode de vie, alimentation, tabac, alcool, pollution, traitements, rayonnements… voire le stress. Cependant, elle reconnaît que ces facteurs n'expliquent pas tout. Tant s'en faut. Car selon une étude américaine, les deux tiers (65 %) des tumeurs

malignes seraient le fruit du hasard. Elles naîtraient de façon aléatoire à la suite de mutations génétiques lors des divisions cellulaires et ne pourraient être évitées[440]. Heureusement, le Dr Le Tourneau a ajouté que « *ne pas avoir identifié de cause ne signifie pas qu'elle n'existe pas* ». En disant cela, il pensait évidemment à des causes physiques non encore mises en évidence. **Mais nous pourrions considérer que ces 65 % (ce qui constitue un chiffre très important) correspondent aux facteurs psychologiques, énergétiques et spirituels** que la médecine conventionnelle ne veut pas reconnaître !

Quoi qu'il en soit, lorsqu'un malade est soigné pour une pathologie, la médecine se contente de le traiter sur le plan physique, ce qui amène, il est vrai, son lot de succès. Le revers de la médaille est que le patient est guéri, mais n'a absolument pas compris le sens de sa maladie... pensant qu'il s'agit de hasard ou de chance ! Dans cette situation, la maladie :

- *soit persiste*, ce qui donne une maladie chronique comme nous en connaissons beaucoup dans notre pays. La maladie est soignée, mais non guérie. Elle est simplement équilibrée avec des traitements quotidiens ;
- *soit disparaît* :
  - *partiellement* (rémission) ou revient ultérieurement (récidive), parqu'elle n'a pas été traitée en profondeur ;
  - *complètement*. Mais plus tard une autre maladie – identique ou différente, peu importe – se développera à nouveau. Une étude a démontré que « *les survivants du cancer n'améliorent pas nécessairement leur hygiène de vie*[441] », ce qui indique qu'ils n'ont pas retenu la leçon et surtout qu'ils n'ont rien compris du sens de leur maladie, ce que je considère comme inquiétant pour leur avenir.

Dans toutes ces situations, le sens de la maladie n'ayant pas été compris, la souffrance de l'âme est toujours présente et entretient la pathologie.

La guérison spirituelle

La maladie est là pour remettre la personne sur son chemin de vie, l'obliger à réaliser quelque chose qu'elle refusait de faire, ou encore lui apprendre une leçon qu'elle n'avait pas comprise.

Si la personne ne comprend pas le sens de sa maladie, nous nous retrouvons dans les situations décrites au chapitre précédent (guérisons physiques). Mais si elle le comprend et qu'elle réalise les changements que lui demande son âme, qu'advient-il alors de la personne malade ? Il n'y a que deux solutions possibles :

- *soit la personne a encore quelque chose à faire ou à apprendre*, c'est-à-dire qu'elle n'a pas terminé sa mission sur Terre, alors avec l'aide des traitements entrepris, elle va guérir et vivre pour la poursuivre ;
- *soit la personne, grâce à ce qu'elle a appris avec sa maladie, a réalisé tout ce qu'elle était venue faire sur Terre*, c'est-à-dire qu'elle a terminé sa mission, alors elle va mourir, mais elle va mourir guérie… Elle sera morte sur le plan physique, mais guérie sur le plan spirituel. C'est sans doute là la meilleure guérison. La vraie guérison, devrais-je dire. Cependant, cet aboutissement est difficile à accepter autant pour l'entourage que pour la personne malade, parce qu'il se termine par sa mort.

Or, nous ne pouvons pas savoir – *a priori* – si ce qu'enseigne la maladie est la dernière chose que le patient a à apprendre dans cette incarnation. Aussi, pour éviter l'éventuel écueil de « *mourir guéri* », je conseillais à mes patients qui désiraient continuer à vivre – ce qui n'était pas le cas de tous – d'effectuer une sorte de promesse, un contrat, ***un deal avec la Vie***… Celui-ci stipulait que si la vie (le Divin, leur être intérieur…) les guérissait et ainsi leur permettait de continuer à vivre, ils s'engageaient en contrepartie à réaliser telle ou telle action altruiste dans le supplément de vie qui leur serait ainsi octroyé. Il était important que cette action soit tournée vers les autres, la nature, les animaux, les plantes… mais aussi qu'elle corresponde aux aspirations et aux talents de la personne.

J'ai remarqué qu'une telle promesse, réalisée en toute conscience, donnait souvent d'excellents résultats. Elle permet aussi à la personne malade de se projeter dans l'avenir, et de lui donner un turbo dans le moteur de guérison.

Le meilleur est à venir

Lorsque nous subissons un choc émotionnel, une grosse contrariété, un événement grave… nous nous disons immédiatement qu'il s'agit d'une grande catastrophe ! Alors que, si nous faisions confiance à notre être intérieur, nous devrions plutôt nous demander : « *Est-ce un bien ou un mal ?* »

J'ai ainsi été victime d'un accident de voiture qui m'a empêché physiquement et financièrement de monter un projet que j'avais engagé. « *Grosse catastrophe !* », me suis-je dit alors. Mais aujourd'hui, avec le recul, je m'aperçois que cet accident m'a empêché d'aller au désastre. Car ce que je tentais de réaliser était impossible. Inversement, mon arrêt de travail m'a permis d'écrire mon premier livre et aussi de passer mon diplôme universitaire de cancérologie clinique, ce qui correspondait parfaitement à mon chemin de vie. Donc, cet accident a été un bien pour moi.

J'ai bénéficié d'une enfance heureuse. Cependant, comme tous les enfants, j'ai dû faire face à des situations difficiles, que ce soit dans la fratrie ou à l'école. Je me rappelle ce que je me disais alors : « *Dans toute situation, il y a toujours quelque chose de bon. Il suffit de le rechercher.* » Je ne saurais dire où j'avais trouvé cette philosophie. Avais-je vu ou lu quelque chose de cet acabit ? Mais cette pensée m'a accompagné tout au long de ma vie et m'a toujours permis de me relever et de continuer. Elle est certainement à l'origine de ma joie de vivre.

Avec le temps, je me suis aperçu que nous pouvions aller plus loin dans ce point de vue. Maintenant, j'aurais tendance à dire lorsque je vis une situation désagréable que « *quelque chose de mieux va m'arriver ensuite* ». Dans les périodes les plus difficiles de ma vie, je me suis accroché à cette idée comme un naufragé à un rocher… et je n'ai jamais été déçu. Mais quand je dis « *quelque chose de mieux* » cela ne veut pas dire quelque chose de plus grand, de plus important ou de plus abondant… Cela signifie quelque chose qui me correspondra mieux… quelque chose qui m'aidera sur mon chemin de vie…

Notre enfant intérieur, au travers des épreuves que nous traversons (qu'il amène dans notre vie), ne veut que notre bien. Les

difficultés ne sont là que pour nous remettre sur notre route. Il ne s'agit pas de justice divine, de punition ou autre sornette. C'est tout au contraire la route de notre bonheur qui nous est ainsi proposée. La maladie ne déroge pas à cette règle. Elle est là pour nous faire prendre conscience d'un problème dans notre vie. Il nous faut le comprendre, le trouver et y remédier. Sa solution nous remet sur notre route si nous en écoutons le sens... la route de notre équilibre et de notre harmonie... la route du Divin. Ainsi, quelque chose de mieux nous arrive ! Alors, en définitive, la maladie est-elle un bien ou mal ?

Le combat contre la maladie

J'entends souvent des personnes parler de leur combat contre la maladie, contre le cancer, contre le sida, etc. Je comprends ce qu'ils veulent dire et pourquoi ils le disent. Mais je trouve cela injustifié. Car la maladie ne vient pas de l'extérieur. Elle fait partie de nous. Combattre la maladie, c'est se combattre soi-même. Si la maladie est là, ce n'est pas parce que notre organisme est débile, immature ou incompétent. Mais il a laissé la maladie se développer, voire a favorisé son émergence. Car s'il l'avait voulu, celle-ci ne serait jamais apparue. **Pour cela, il a obéi aux injonctions de l'enfant intérieur à la suite de la souffrance de l'âme**. Or, rappelez-vous, nous créons notre vie à chaque instant. Alors, ne croyez surtout pas que la maladie fait exception à cette règle, pas plus que n'y font exception les accidents, les cataclysmes, les situations délétères et autres désagréments.

Il convient donc de sortir de l'idée de combat, d'armes ou autres principes guerriers. La maladie n'est qu'un concept. Avez-vous tenu dans vos mains une maladie ? La maladie n'existe pas, il n'y a que des personnes malades, ce qui est très différent. Même les hôpitaux font des efforts pour ne plus parler du cancer du côlon de la chambre 7, de la péritonite de la chambre 8 ou de l'appendicite de la chambre 9... Ils indiquent maintenant les noms des personnes malades concernées. Gros efforts, vous pouvez me croire !

C'est ainsi que j'indiquais à mes patients qui faisaient de la visualisation de ne plus imaginer leurs cellules cancéreuses attaquées et détruites par leurs globules blancs et leurs anticorps, mais plutôt de

considérer que ces cellules avaient muté et qu'elles l'avaient certainement fait pour de bonnes raisons... Aussi, je leur conseillais de dire à leur corps qu'elles avaient compris ce que ces cellules tumorales voulaient signifier et donc que, maintenant, ces cellules pouvaient revenir dans la normalité et ainsi revenir dans le giron de l'organisme, et qu'elles étaient prêtes à les accueillir comme des enfants prodigues, sans jugement mais avec tout leur amour. Cela constitue une autre façon d'appréhender la maladie qui me semble mieux correspondre à la réalité. De plus, le corps n'était plus vu comme un grand champ de bataille, mais comme une unité qui désire retrouver son harmonie.

Je pense que la compréhension du sens de la maladie est un élément essentiel sur le chemin de la guérison. Mais celle-ci ne suffit pas si elle n'est pas suivie d'un changement de mode de vie et de manière de penser tel que l'indique la symbolique de la maladie. Or, celui-ci implique toujours la réalisation de sa mission de vie, le développement de l'amour et une connexion au Divin. À ce moment-là et uniquement à ce moment-là, une guérison totale et définitive est possible. Les traitements physiques, psychologiques et énergétiques en seront les supports.

La lutte contre le système

Je reçois beaucoup d'e-mails me disant l'admiration qui m'est portée concernant mon « combat » contre le système médical. Je trouve ces encouragements très sympathiques, mais injustifiés. Car je ne lutte pas et je n'ai jamais lutté contre le système. Le système, c'est moi qui l'ai créé avec mes pensées. Lutter contre le système voudrait dire que je suis rentré en lutte contre moi-même. Lorsque je dis à une personne atteinte d'un cancer de suivre les traitements conventionnels, ce n'est pas par peur de l'ordre des médecins ou d'une quelconque institution, c'est parce que je le pense. Je dis ce que je pense, et c'est tout. Donc, ne cherchez pas un sens secret à mes propos. Si je ne pensais pas ce que je dis, je ne le dirais pas. C'est aussi simple que cela. J'ai passé l'âge de la peur. Je me moque du qu'en-dira-t-on, ce qui m'importe, c'est le message que je transporte. Si les personnes ne se rappellent plus mon nom, cela n'a

aucune importance. Je ne suis qu'un messager. Et le message est plus important que le messager !

Sachez que lorsque nous luttons contre un système, nous le nourrissons. Notre pensée le nourrit.

Nous ne pouvons pas arrêter un fleuve qui s'écoule, mais nous pouvons interférer sur son parcours.

La guérison

L'histoire d'une maladie

◗ Acte I

Tout commence lors de son arrivée sur Terre. La conscience de l'individu (futur malade), disons X, est venue avec :

- Un plan complet du corps et de l'esprit qu'il va habiter : sexe, taille, couleur de peau… mais aussi avec ses points forts (force, beauté, intelligence) et ses points faibles (malformation, anomalie génétique, faiblesse physique, intelligence limitée, etc.). Tout cela a été programmé pour qu'il dispose des meilleurs outils pour réaliser sa mission de vie… une mission qu'il a lui-même déterminée et choisie avant son incarnation sur Terre.
- Une mission qui comporte plusieurs éléments généralement intriqués :
  - développer l'amour. Il n'existe pas de mission sans amour ;
  - résoudre les programmes erronés provenant de vies antérieures (ce que d'autres appellent le « karma ») ;
  - apprendre des autres et sans doute réaliser des actions particulières pour les autres.
- Cette mission lui permettra ainsi de se diriger vers le Divin.

X a aussi choisi sa famille, sa fratrie, son pays, sa religion (ou son absence), son niveau social, son époque… Rien n'a été laissé au hasard pour que tout concoure à l'accomplissement de sa mission. Même les conflits et les mémoires erronées de la famille devaient être superposables en tout point à ceux qui provenaient des vies antérieures de X. Pour l'exécution de sa mission, X possède des atouts qui le guideront tout au long de sa route :

- *Son être intérieur* en premier lieu, qui lui passera sans cesse des informations sur la direction à suivre ou sur les choix à réaliser grâce à la petite voix dans la tête, les intuitions, les synchronicités, les opportunités, les contextes de vie… X n'aura plus qu'à se laisser guider. Son enfant intérieur aime profondément X. Il fera tout pour que X vive dans le bonheur. Nous pourrions dire que l'enfant intérieur et X ne font qu'un.
- *Des talents, des qualités, des désirs et des aspirations* qui le pousseront sur le bon chemin. Ce sont généralement des outils importants qui ont été donnés à X pour qu'il puisse réaliser sa mission.

- *L'amour* constitue un excellent fil d'Ariane que doit suivre X pour demeurer sur son chemin. Car il n'y a aucune vie réussie qui soit en dehors de l'amour. X doit demeurer dans l'amour, l'amour de soi, l'amour des autres, l'amour de la nature, l'amour de la vie… Si X se place en dehors de l'amour, cela doit lui indiquer qu'il n'est plus sur sa route. C'est aussi simple que cela. Il lui suffit de toujours choisir la paix, l'amour et la joie quoi qu'il arrive…
- *Enfin, il y a son cœur.* Car lorsque X réalisera sa mission, il sera heureux. Son cœur le lui dira. Il sera dans le bonheur, et tout glissera tout seul, sans obstacle ni retard. Souvent, ce que X réalise pour sa mission représente pour les autres un effort, un échec de la vie professionnelle, un reniement des valeurs de la société… Bref, généralement, les autres ne comprennent pas l'attitude de X, voire la réprouvent. Mais cela ne doit pas importer à X si la compréhension de ses choix échappe aux autres qui demeurent tournés vers les valeurs matérielles de l'existence.

Acte II

Le problème auquel se heurte rapidement X est que la société moderne (qu'il a choisie) ne favorise absolument pas le développement des talents individuels et la réalisation des aspirations personnelles. Elle pousse au contraire les individus vers un formatage de masse, *via* l'éducation familiale, la religion, l'école, l'université… mais aussi la télévision, les égrégores, etc.

Pour (sur)vivre dans cette société, X doit abandonner peu à peu ce qu'il est en son for intérieur. C'est ainsi qu'il ne demeure plus dans son intégrité, afin de plaire à ses parents, à ses professeurs, à ses amis, à son patron, à la société et même à son ou sa conjoint·e. Il est ainsi soumis à l'amour conditionnel : « *Si tu étais gentil, tu ferais ceci ou tu changerais cela de tes habitudes* », sous-entendu : si X s'exécute, les autres continueront à l'aimer, sinon il sera privé d'amour, de reconnaissance, ou il sera puni.

X laisse ainsi tomber ses aspirations profondes et donc son chemin de vie, pour suivre une autre route, celle de la réussite financière et sociale, voire de l'amour conjugal, tels que le lui fait miroiter la société. Écoutant les conseils de son entourage, X pense que le succès et la richesse lui apporteront la puissance, l'amour des autres et surtout

le bonheur, même s'il doit pour cela écraser quelques personnes sur sa route. L'argent ne ferait-il pas le bonheur ? Ainsi, la société lui fait confondre plaisir et bonheur. Notez que X a le droit d'avoir des plaisirs comme tout le monde, mais il lui faut garder en mémoire que ceux-ci ne font pas le bonheur… que ceux-ci ne *sont* pas le bonheur. X se concentre donc sur « *sa réussite dans la vie* » et non plus sur « *la réussite de sa vie* ». Pour atteindre son but, il utilise des masques pour paraître face à son patron, ses collègues, ses clients, son/sa conjoint·e, sa famille, etc. Autant de masques que nécessaire. Il demeure ainsi dans le « *paraître* »… paraître toujours jeune, beau, dynamique, actif, puissant, efficace, disponible, etc., tel que la société aime voir ses citoyens. Il est dans le carnaval du paraître et il n'est plus dans son être.

◗ Acte III

En se noyant dans le paraître, X oublie son être, qui alors se met à souffrir. Cette souffrance n'est pas une surprise pour l'être intérieur de X. C'est justement ce qu'il est venu travailler dans cette incarnation. Il se peut que ce soit le fruit de mémoires erronées rapportées de vies antérieures afin de les résoudre dans celle-ci. C'est la raison du choix de la famille, du pays, du niveau social, etc. X a peut-être déjà connu des situations semblables dans d'autres vies où il a déjà dû avoir à choisir entre la puissance et la compassion, entre la gloire et l'amour. Il a sans doute fait alors le mauvais choix, une fois, deux fois, dix fois… et il revient une nouvelle fois, pour que, peut-être, cette fois-ci il choisisse l'autre voie. Mais le fait-il ? Non ! Une nouvelle fois, il choisit la route de la puissance et de la gloire, celle du paraître où son ego se développe toujours plus puissamment enchaînant toujours plus fortement son âme. Son être intérieur avait pourtant tenté de l'avertir à plusieurs reprises par tous les moyens dont il disposait : petite voix, impression, intuition, rencontres, synchronicités… Mais rien n'y a fait.

Les mauvais choix de X ont été dictés par des programmes erronés présents depuis sa naissance (aïeux, karma) ou développés par son éducation et ses vécus dans la vie actuelle (prévus par X), que X a préféré écouter plutôt que suivre la route indiquée par son âme. Or, celle-ci se trouve alors de plus en plus dans la souffrance. Et comme X n'écoute toujours pas les signes qu'elle lui envoie, elle va

alors amener dans la vie de X des situations désagréables (accidents, rupture, licenciement, etc.) afin de lui faire comprendre qu'il doit changer. Ces situations sont la conséquence directe des mémoires erronées qui les attirent à partir des potentiels présents dans le champ de conscience de l'Univers.

X néglige une nouvelle fois les éléments successifs envoyés par son âme qui veulent lui montrer que la vie n'est pas telle que la société essaie de la lui montrer, que sa vie ne répond pas à ses aspirations profondes et surtout, qu'en son for intérieur, il n'est pas heureux.

Les mêmes genres de situations désagréables vont ainsi se renouveler une fois, deux fois..., dix fois au cours de la vie de X, espacées de quelques années. Mais X les néglige, refuse de les résoudre, refuse de voir qu'il n'est pas satisfait de son existence et refoule le conflit psychologique dans son inconscient, croyant ainsi s'en être débarrassé. Mais il n'en est rien, le conflit revient toujours plus fortement et plus puissamment.

Pendant tout ce temps, X continue de vivre une vie matérialiste où prédominent le plaisir, l'argent, le pouvoir et la domination. « *Je n'ai pas le choix, il faut bien que je gagne de l'argent pour faire bouillir la marmite!* » pense-t-il. Cette affirmation n'est qu'une des nombreuses « bonnes » explications que X se donne pour continuer son existence matérielle, sans se poser de questions. Mais ce ne sont que des dogmes, des croyances et des certitudes erronés et délétères qui enferment son être sans même qu'il ne s'en rende compte.

◗ Acte IV

N'ayant pas entendu les rappels à l'ordre des situations désagréables que son âme – *via* les mémoires erronées qu'il porte – a amenées dans sa vie, celle-ci va sortir son ultime atout : *la somatisation.* La souffrance de l'âme s'inscrit alors dans le corps de X pour qu'enfin celui-ci en prenne conscience et réagisse en changeant son mode de vie et sa manière de raisonner.

La maladie qui se déclare sera d'autant plus grave que le tourment de l'âme est profond. Elle est déclenchée généralement par un choc émotionnel, violent, inattendu et vécu dans l'isolement, survenu quelques mois avant l'apparition des premiers symptômes. La maladie n'apparaît jamais au hasard : la nature du choc déclencheur,

le genre de la maladie (arthrose, allergie, cancer), sa localisation sur le corps (organe, articulation…), sa latéralité (droite ou gauche) sont autant de symboles indicatifs de la problématique sous-jacente. Car la conscience parle par symboles.

Ainsi, la maladie vient en premier lieu d'une souffrance de l'âme. Tant que l'âme et la conscience œuvrent de concert, la santé est reine. La maladie survient, comme le disait le Dr Bach, lorsque les réalisations et les choix de X dans sa vie quotidienne (société, travail, famille, couple) n'ont pas été en adéquation avec ses aspirations profondes. Ainsi, X n'a pas suivi sa route, la route qu'il s'était pourtant fixée lui-même avant de venir sur Terre, parce qu'il a suivi les mémoires erronées qui sont en lui. L'environnement qu'il a choisi n'était là que pour mettre en évidence la présence de ces croyances fallacieuses. Mais X ne l'a pas vu ou n'a pas voulu le voir. Et maintenant survient la maladie qu'il a créée avec ses programmes inconscients erronés. Que ceux-ci proviennent de ses vies antérieures, de ses ancêtres ou de cette incarnation, peu importe ! Ce sont d'ailleurs souvent les mêmes. Mais même si ce n'est pas le cas, ce sont des éléments que X a choisi de vivre dans le but (espéré) de les surmonter et ainsi de comprendre pour évoluer vers la lumière. Il est venu sur Terre – entre autres choses – pour les éliminer.

◗ Acte V

Une maladie grave pouvant induire un risque vital pour X lui impose un changement radical et rapide s'il désire guérir en profondeur, c'est-à-dire en totalité et définitivement. Cependant, la plupart des médecines actuelles se contentent de traiter la maladie et donc le corps, à la rigueur le terrain, mais guère davantage. Elles ne traitent que la partie émergée de l'iceberg, favorisant des guérisons qui ne sont qu'apparentes de maladies qui reviendront plus tard sous une forme ou une autre. Cette médecine confond souvent les symptômes de la maladie et les réactions du corps ou encore s'attaque aux causes apparentes de la maladie sans chercher plus loin. Ainsi, un grand nombre de maladies sont traitées mais non guéries, passant alors à la chronicité. La maladie est stabilisée mais non guérie.

La médecine occidentale prend en charge la maladie (et non le malade). Elle considère souvent que le salut ne peut venir que d'elle.

Ainsi le médecin devient-il le sauveur et le seul recours possible face à la maladie. Si le patient suit bien les indications de son médecin, il guérira, sinon cela ne pourra que mal se terminer pour lui... Cette attitude a pour conséquence de déresponsabiliser complètement le malade, d'autant plus que les causes des maladies sont souvent présentées comme extérieures à lui (pollution, germes, allergènes...) ou comme étant impondérables (génétique, hasard).

En fait, la maladie est une réaction « saine » de l'organisme face à une situation déséquilibrée dans la vie de la personne... Plus le déséquilibre est grand, plus la maladie est grave. La maladie provient de la réaction de l'organisme pour s'adapter et retrouver l'équilibre perdu. Les réactions sont d'ailleurs le signe que le corps tente de résoudre le problème, ce qui est plutôt une bonne chose... même si ces réactions (fièvre, douleur, inflammation...) sont parfois excessives.

Les maladies peuvent quelquefois être interprétées comme des tentatives symboliques de l'organisme pour résoudre un problème psychologique. Par exemple, lorsque nous n'arrivons pas à digérer une contrariété, celle-ci nous reste sur l'estomac. Ce dernier se met alors à sécréter abondamment du suc gastrique afin de faire passer l'objet du blocage. Ce genre d'explications est intéressant, bien que quelquefois un peu tirées par les cheveux. Mais si ce point de vue est juste – et il y a tout lieu de croire qu'il présente une certaine justesse –, le corps répondrait ainsi à notre cerveau archaïque qui ne fait pas la distinction entre le réel et l'imaginaire, ni entre un conflit matériel et un conflit psychologique. Ce point de vue montre aussi que les réactions du corps sont saines, mais bien sûr demeureront insuffisantes pour résoudre le conflit psychologique. Comment une sécrétion de suc par l'estomac pourrait-elle faire digérer un conflit ? Par contre, la solution du conflit ferait disparaître cette hypersécrétion de suc et donc favoriserait la phase de réparation qui précède toute guérison.

Mis à part *peut-être* pour quelques maladies bénignes, le seul traitement du corps ne suffira pas à obtenir la guérison. Car il est indispensable que l'esprit et l'âme œuvrent aussi de concert pour espérer guérir. Einstein disait que nous ne résoudrons pas un problème en restant au même niveau que lui. Pour le résoudre, il faut agir à un niveau supérieur de compréhension. Cela s'applique parfaitement à la maladie.

De plus, l'extérieur et l'intérieur ne faisant qu'un, un déséquilibre de l'environnement répond (correspond) obligatoirement à un déséquilibre de l'être. Extérieur et intérieur sont en corrélation. Nous créons à chaque instant notre environnement et notre vie avec nos pensées. Nos programmes inconscients et fallacieux attirent à nous des situations – un environnement – désagréables, notamment des maladies. Il convient donc d'agir aussi au niveau de la conscience et de l'âme. La maladie vient de l'esprit... et ce n'est que dans l'esprit qu'elle peut être guérie. Pour cela, l'écoute des messages de l'âme (au niveau supérieur) est la principale clé de la réussite. Ainsi faut-il savoir pour un temps abandonner le cerveau gauche de la raison pour écouter le cerveau droit de l'intuition, qui est en relation directe avec notre être intérieur.

Les thérapies occidentales se concentrent généralement sur la maladie et non sur la situation déséquilibrée qui se trouve dans la vie de X. Aussi la maladie persiste-t-elle ou récidive-t-elle. Car c'est le déséquilibre présent dans l'individu – à la suite d'une existence éloignée de son chemin de vie et du Divin qui produit une souffrance de l'âme – qu'il faut soigner et non sa maladie, qui n'en est que la conséquence.

Il faut soigner les personnes et non les maladies.

L'histoire d'une guérison

Afin de mieux comprendre les étapes du traitement et de demeurer en cohérence avec ce qui est généralement présenté, je vais commencer par le traitement physique pour terminer par la recherche de sens. Cependant, cette présentation est trompeuse, voire fallacieuse, parce qu'elle place trop en avant le plan physique alors que c'est le plan spirituel qui domine et contrôle tout le reste. *C'est lui l'élément essentiel.* C'est par lui qu'il faudrait commencer, et non l'inverse. Merci de ne pas l'oublier.

◗ Le traitement physique

Sur le plan physique, les causes des maladies sont maintenant bien connues du grand public. Ce sont les mauvaises habitudes

alimentaires, la sédentarité, une respiration insuffisante, le tabagisme, l'alcoolisme, la drogue, la pollution, l'hérédité…

Le traitement physique d'une maladie est toujours nécessaire. Car celui-ci agira sur les troubles et les symptômes permettant de soulager le malade… voire dans certains cas de traiter la cause physique apparente de la maladie. Cette prise en charge sera aussi le support de l'effet placebo, qu'il convient de ne jamais négliger. Car refuser 35 % des guérisons, il faudrait être totalement inconscient pour le faire ou disposer d'une fierté très mal placée due au fait que l'on ne peut pas l'expliquer scientifiquement.

Les traitements conventionnels ont apporté la preuve de leur efficacité grâce à de multiples études (même si certaines peuvent être sujettes à caution). En revanche, les remèdes et les thérapies naturelles n'ont pas encore apporté cette preuve. Ils ne peuvent donc pas être utilisés comme des alternatives. Cependant, ils devraient malgré tout être toujours associés aux traitements conventionnels afin de les compléter. Lorsque j'exerçais, la plupart de mes ordonnances mélangeaient traitements conventionnels et naturels (plantes, oligoéléments, homéopathie, etc.). Mes patients savaient que j'essayais toujours de leur donner le traitement le plus simple, tout en demeurant dans l'efficacité. De temps en temps, une huile essentielle suffisait ou une séance d'acupuncture, d'autres fois, je devais avoir recours à un antiacide voire à un antibiotique.

Notons que les thérapies naturelles peuvent quelquefois apporter des solutions lorsque la médecine conventionnelle n'en a pas ou n'en a plus !

Mais ces traitements seraient incomplets s'ils n'étaient pas accompagnés par un changement de mode de vie chez la personne malade : alimentation équilibrée de préférence biologique, activité physique régulière, bonne respiration, éviction de la pollution, arrêt du tabagisme, modération de sa consommation d'alcool, etc. Tous ces éléments ont largement démontré la preuve de leur justesse.

◗ Le traitement psychologique

Sur le plan psychologique, les causes évoquées pour les maladies sont le stress chronique en premier lieu, les peurs, les angoisses…

bref, les émotions, et surtout les chocs émotionnels. Ces causes s'ajoutent bien évidemment à celles décrites sur le plan physique.

Le traitement de la maladie devra obligatoirement passer par celui de ces désordres psychologiques. Pour cela, la médecine conventionnelle dispose d'un certain nombre d'outils (médicaments, psychothérapies, psychanalyse, thérapies comportementales, etc.), tout comme les thérapies naturelles (plantes, PNL, EDMR, hypnose, visualisation, etc.). Ces traitements permettent de soulager le mal-être de la personne, voire d'en rechercher l'origine.

La recherche d'un choc émotionnel survenu avant l'apparition de la maladie est un autre point important. Sa connaissance puis sa solution sont essentielles dans le traitement. *Le conflit psychologique ainsi que la symbolique de la maladie – indiquée par sa nature et sa localisation – donneront au patient des indications précieuses sur le problème qui existe dans sa vie.* Mais cette compréhension ne suffit absolument pas si elle n'est pas suivie par un changement dans notre manière de penser, de raisonner, de procéder, mais aussi par un changement de décisions sur des problèmes antérieurs, c'est-à-dire par un changement de paradigmes.

Par exemple, les problèmes de genou sont souvent liés à des problèmes de rigidité dans les choix réalisés. La personne ne veut pas infléchir sa décision, sinon elle a l'impression de « *se mettre à genoux* ». Ainsi, si une personne souffre de douleur au genou, c'est sans doute parce qu'elle a trop porté ou soulevé de poids par exemple ; mais c'est aussi qu'à ce moment précis de sa vie elle a réalisé des choix trop stricts, dans l'intolérance, voire dans la rancune. Les traitements médicaux pourront soulager son genou, mais si elle désire guérir totalement, il lui faudra impérativement « fléchir » sa décision et « assouplir » son point de vue. L'un ne va pas sans l'autre. Il se pourrait même que si la personne adoucit sa décision, elle puisse guérir son genou sans même avoir recours à des traitements sur le plan physique. Cela s'est déjà vu.

Il suffirait qu'elle s'arrête quelques minutes pour répondre aux questions suivantes : « *Qu'est-ce que la maladie tente de m'indiquer quant à ma vie présente ?* », « *Qu'est-ce qu'elle essaie de me montrer ?* », « *Qu'est-ce qui se passe ?* » Si nous laissons notre cœur répondre

à ces questions, les réponses tombent souvent sous le sens... même si elles sont dérangeantes, car elles nous obligent à modifier nos comportements.

Une semaine avant de partir en trekking avec son mari, une femme s'enfonce un clou dans le pied en marchant dans son jardin. « Pas de chance ! », dirons-nous. Vu la proximité du départ, elle fait le maximum pour soigner son pied. Elle prend antibiotique, anti-inflammatoire, antalgique, etc. Mais rien n'y fait, et les jours avancent inexorablement. Deux jours avant son départ, son mari lui demande ce qu'elle faisait au moment où le clou s'est enfoncé dans son pied. Elle répond qu'elle était en train de parler avec son beau-fils et que celui-ci lui posait plein de questions insidieuses... que cela lui a donné l'impression qu'il cherchait à « *pénétrer dans son intimité* ». C'est à ce moment précis que le clou a « *pénétré dans son corps* ». Elle fit alors le rapprochement entre ces deux événements, ce qui lui permit de digérer la situation désagréable. Son pied guérit alors rapidement et elle put partir en trekking avec son mari.

Le traitement psychologique nécessite aussi que la personne adopte une vie calme et positive, résolve ses conflits, change sa manière de penser, change ses points de vue, etc. Elle pourra ainsi développer la pensée positive, l'optimisme, la méditation, des activités artistiques, des temps de réflexion, des contacts avec la nature... afin de se remettre en contact avec son être.

◗ Le traitement énergétique

Tant que le corps, la conscience et l'âme sont en synchronisme et que cet ensemble est en harmonie avec son environnement, l'être humain est en équilibre et en bonne santé. Mais lorsqu'une dysharmonie survient entre ses cellules et le champ énergétique environnemental, la maladie se développe.

L'action du thérapeute énergéticien consiste à remettre l'organisme en harmonie avec l'extérieur en levant les blocages énergétiques (provenant surtout de chocs émotionnels), en vidant les énergies usagées accumulées, en régulant les chakras, en éliminant les entités et autres malversations, etc. En remontant le niveau vibratoire de la personne malade, le thérapeute contribue à la sortir du plan de

la maladie et à la pousser vers les plans supérieurs de son être. Son action présente ainsi des répercussions sur tous les plans, physique, émotionnel et psychologique de la personne. Elle l'aidera aussi à s'ouvrir au niveau spirituel avec des énergies élevées, l'ouverture de ses chakras supérieurs, la stimulation de la Kundalini, le décrassement de l'épiphyse, etc.

Nombre de maladies proviennent de blocages énergétiques et beaucoup de ceux-ci proviennent d'un choc émotionnel... qui précisément est le déclencheur de la maladie. En enlevant le blocage énergétique, le choc émotionnel disparaît, et l'organe où il se situait se trouve libéré, ce qui contribue à son traitement.

Les effets des soins énergétiques sur la maladie sont souvent remarquables. J'ai vu des tumeurs perdre leur aspect inflammatoire et trabéculaire (infiltrant) au cours d'un soin énergétique et, en poursuivant la technique, la tumeur elle-même diminuait de volume, ce qui rendait l'intervention chirurgicale ultérieure plus aisée et moins destructive.

Mais toutes ces actions ne seront qu'éphémères si la personne malade ne participe pas à son traitement :

- *En changeant son mode de vie* et en éliminant notamment les polluants de son organisme, qui perturbent la réalisation des soins énergétiques.
- *En développant des pensées de guérison,* en cherchant les informations nécessaires à un rééquilibre avec la conscience akashique. Il suffit pour cela qu'elle s'accorde avec elle, en se mettant sur sa fréquence et dans son harmonie par sa conduite et ses pensées. La conscience universelle est issue de la sagesse divine, il suffit de s'accorder à ses fréquences pour transcender la maladie et se mettre dans les énergies divines. C'est dans le champ akashique que la personne peut puiser l'énergie et l'information pour guérir. Il est possible aussi de parler à son ADN afin de le programmer avec des informations de santé, ou encore d'utiliser un remède placebo comme support de l'information reçue de la conscience universelle (processus d'intrication).
- En adoptant de nouvelles habitudes afin de *maintenir un niveau vibratoire élevé.*

- *En s'éloignant des champs énergétiques délétères* comme les champs électromagnétiques artificiels et les perturbations géobiologiques.
- *En utilisant Ho'oponopono Nouveau* pour éliminer les programmes erronés sources de conduites inappropriées, de situations désagréables, du conflit déclencheur et de la maladie. Mais aussi pour résoudre tous les conflits et chocs émotionnels non digérés, qu'ils proviennent de cette vie, de vies antérieures ou des aïeux.
- *Enfin,* la musique, les couleurs, les codes, les symboles, les techniques psychoénergétiques (EFT, TAT), le qi gong, le tai-chi... sont autant de techniques pouvant contribuer à aider la personne sur le chemin de sa guérison.

Avant de passer au chapitre suivant, je voulais insister sur un point important : la maladie provient d'une (ou plusieurs) mémoire erronée qui s'est matérialisée dans notre vie. Le côté positif de cette situation est que nous pouvons neutraliser, effacer, voire transmuter ce programme erroné avec Ho'oponopono Nouveau par exemple. Mais aussi, toujours grâce à notre pensée... mais une pensée positive cette fois, porteuse d'une information de guérison ou mieux de bonne santé... nous pouvons attirer à nous ces situations positives.

Tout cela nous responsabilise sur tout ce qui arrive dans notre vie. Il convient d'arrêter d'accuser les autres, la malchance, la vie ou même Dieu... de tous les maux qui nous arrivent. Nous en sommes les seuls instigateurs. Nous en sommes les seuls responsables, ce qui peut faire peur en première analyse. Mais cela nous donne aussi un pouvoir extraordinaire... car cela nous permet de reprendre le pouvoir sur notre existence.

◗ Le traitement spirituel

Il n'y a pas d'extérieur ni d'intérieur, les deux sont liés. L'un est le reflet de l'autre et inversement. Et comme nous créons ce qui nous entoure et ce que nous vivons, *nous créons donc la maladie mais aussi les causes qui vont la générer à partir de certains programmes erronés dont nous sommes porteurs.* Car la maladie est voulue par notre être intérieur, qui active ces programmes pour nous faire changer. Il utilise

l'environnement et notre mode de vie pour arriver à ses fins. Ainsi crée-t-il la malbouffe, la pollution, le tabagisme, le stress, l'hérédité, etc. Ce sont les *moyens* qu'il utilise pour produire la maladie. Ce ne sont pas les causes véritables des maladies. Ce ne sont que leurs causes *apparentes* au même titre que les virus et les allergènes.

Toutes les nuisances de notre environnement et tous nos troubles comportementaux sont la conséquence de mémoires erronées. Notre être a choisi tout cela afin que nous prenions conscience de la présence de ces programmes, qui nous ont conduits à prendre des directions nuisibles dans notre vie... à défaut, ils seront des éléments qui favoriseront le développement de la maladie.

Si nous analysons les causes physiques et psychologiques évoquées précédemment, nous nous apercevons qu'elles découlent d'un mal-être provenant de la conscience. Mais là encore, il ne s'agit que d'une conséquence, un maillon de la chaîne. Car *l'origine première provient d'une souffrance de l'âme.* C'est là que se trouve le point névralgique qui génère toute cette cascade de conséquences : mal-être, mauvais mode de vie, pensées délétères, situations désagréables et, pour finir, maladie. Cette cascade d'événements illustre les tentatives de notre être pour nous montrer que nous nous sommes fourvoyés sur notre chemin. En fin de compte, la maladie s'installe afin de ne plus nous donner d'autre alternative que de comprendre et de changer.

La souffrance de l'âme est l'élément essentiel du déclenchement de la maladie.

Nos problèmes physiques et psychiques proviennent du non-être. La maladie provient aussi du non-être, à la suite d'une vie ne répondant pas aux aspirations de notre être. Notre âme est alors dans la souffrance. Or, il n'existe pas de pire souffrance que d'être empêché d'être. Tout ce qui ne va pas dans notre vie tant à l'extérieur (épreuves, chocs émotionnels, accidents) qu'à l'intérieur (troubles, maladies) a été organisé par notre être (enfant intérieur, âme) afin que nous prenions conscience de sa souffrance, qui est aussi la nôtre. Car en fait, nous ne sommes pas heureux, bien que nous tentions de nous le cacher. Nous ne sommes pas heureux parce que nous ne sommes pas dans notre être. Nous ne suivons pas notre route. Nous ne demeurons pas dans la lumière du Divin.

Beaucoup de malades arrivent à sortir de la maladie grâce à un changement radical de leur état d'esprit et de leur vie souvent associé à des expériences spirituelles. C'est pourquoi il convient de provoquer ce changement par la pratique de la prière ou de la méditation.

Ensuite, il est nécessaire d'effectuer une recherche sur :

- *Le sens de la vie* d'une manière générale. Qu'est-ce que la vie ? L'Univers est-il survenu par hasard ? Quel est son but ?
- *Le sens de sa vie* en particulier. Trouver le sens de sa vie, son chemin de vie, voire sa mission, est comme un turbo sur la voie de la guérison. De nombreux outils permettent de trouver sa mission ou du moins le chemin à prendre (l'interrogation de notre enfant intérieur, l'astrologie, la numérologie, la kinésiologie, les médiums, la PNL), mais c'est surtout l'écoute de notre être qui nous indiquera ce chemin. La réalisation de notre route nous rend heureux et aussi nous ramène au Divin.
- *La recherche du Divin.* Ce n'est pas la réponse que nous trouvons qui est la plus importante, car elle changera de toute façon avec le temps. L'essentiel est de réfléchir sur le plan spirituel. La recherche du Divin est en quelque sorte pour l'homme une quête éternelle ! Cette recherche peut passer par une religion ou par la spiritualité, selon le ressenti de chacun. Quoi qu'il en soit, la foi est bonne pour la santé !

La personne malade doit prendre conscience et accepter d'être la seule responsable de sa situation, parce que celle-ci provient de certains de ses programmes erronés. Mais elle doit comprendre également que, si elle les élimine, la situation va changer positivement à son égard. Or, la solution de ces mémoires erronées fait partie intégrante de sa mission sur Terre. Elle est d'ailleurs sur Terre (en grande partie) pour cela…

De plus, elle devra élever son esprit avec des sentiments et des comportements supérieurs comme la compassion, le lâcher-prise, le non-jugement, la confiance en la vie, la justice, l'équité, l'intégrité, la paix, l'unité, le partage, l'abandon de son ego, la gratitude, la bienveillance, l'écoute de son cœur, le pardon, la bénédiction et bien sûr l'amour de soi et des autres. L'important est qu'elle laisse vivre son être.

Deux outils sont remarquables pour l'accompagnement sur ce chemin spirituel : la prière (individuelle, de groupe ou de guérison) et la méditation. Ils sont à utiliser quotidiennement.

L'effacement des programmes erronés, le changement de cap dans sa vie, le développement de ses talents et la reprise de son chemin de vie sont les clés de la guérison.

Car la guérison véritable est obtenue par un changement de paradigme chez la personne malade, ce qui va l'élever vers les hautes vibrations de son être. Les thérapies extérieures (conventionnelles, naturelles, psychologiques et même énergétiques) ne sont là que pour soutenir le corps et l'esprit dans leur effort de guérison… et renforcer la force mentale et spirituelle de la personne. Mais il ne faut jamais oublier que c'est le développement de la puissance spirituelle de son être – par la personne malade elle-même – qui amène la guérison. Les traitements, les thérapies et les soins ne sont là que pour l'aider et la soutenir sur ce chemin.

La maladie est liée à une souffrance de l'âme. Elle mène à la spiritualité, ce qui pousse la personne vers la réalisation de son être en se remettant sur la route de sa mission et par là en revenant vers le Divin.

Dans le Divin se trouvent la beauté, la plénitude (absence d'insatisfaction), le bonheur (absence de culpabilité), l'amour inconditionnel et l'accomplissement de son être.

Ombre et lumière

Du point de vue spirituel, si nous sommes sur Terre, c'est pour développer l'amour, mais également pour expérimenter la noirceur, ce qui peut sembler contradictoire. Mais nous devons tout expérimenter. Le but est que, d'expérience en expérience, nous abandonnions l'ombre pour revenir dans la lumière, la lumière de l'amour divin.

Lorsque notre être intérieur – et personne d'autre – a épuisé tous les autres moyens, il envoie la maladie pour nous faire comprendre que notre attitude ne nous amène que peines et tourments et qu'il est indispensable que nous changions notre point de vue.

Certains le comprennent et modifient leurs actes et leurs décisions, alors que d'autres vont mourir de leur maladie sans avoir voulu changer quoi que ce soit à leur conduite. Pourtant, jusqu'à la dernière minute de leur vie, ils avaient la possibilité de dire «*Pardon*», «*Je t'aime*» ou «*Merci*». ***Jusqu'à l'ultime instant de leur vie***, ils avaient la possibilité de changer le cours de leur histoire et de transformer un fiasco en une évolution radieuse. Mais ils ont décidé de partir sur l'autre rive avec leur problème non résolu. Cependant, ne portons pas de jugement hâtif sur eux. Car dans nos vies passées, nous avons certainement dû faire la même chose, peut-être même à plusieurs reprises!

Nous sommes sur Terre pour expérimenter la noirceur, comprendre qu'elle ne constitue pas le bon chemin et revenir dans la lumière... de manière volontaire et consciente. Nous avons la possibilité de choisir cette voie jusqu'à l'ultime seconde de notre existence.

Un saut dans l'être

Le chemin de la guérison spirituelle se fait par petites touches: un traitement par ci, un changement d'alimentation par là... la solution d'un conflit, une réflexion sur le sens de notre vie, etc. Souvent, la personne ne se rend pas compte de l'évolution qu'elle est en train de vivre dans son être. Elle suit simplement sa route dans la confiance. C'est aussi simple que cela. C'est souvent son entourage ou son/sa conjoint·e qui lui fait remarquer combien elle a changé. Cela peut d'ailleurs les inquiéter. Car cette évolution entraîne des modifications dans les équilibres passés, par exemple parce que la personne malade prend une certaine autonomie, ou qu'elle développe de nouveaux points de vue, ou encore qu'elle boycotte une place qui lui était dévolue au sein de la famille (et qu'elle n'avait pas forcément choisie), etc. Cependant, les proches qui aiment sincèrement la personne malade seront heureux de la voir heureuse même si c'est au prix d'une transformation qu'ils ne comprennent pas toujours. Les autres, il est préférable de les ignorer. Car leur amour n'était pas si sincère qu'ils voulaient bien le laisser entendre.

Quoi qu'il en soit, poussée par son évolution spirituelle, mais aussi par les contraintes de son environnement et de ses proches, la

personne malade se retrouve toujours à un certain moment devant un choix... entre:

- poursuivre son chemin de guérison, la voie de son être, tout en sachant que certains de ses amis voire son/sa conjoint·e ne la suivront pas forcément;
- reprendre ses vieilles habitudes, son ancienne vie, et demeurer uniquement sur les traitements physiques de sa maladie.

C'est ce que j'appelle le **« point de bascule »**.

C'est le point où la personne malade doit choisir entre la poursuite du changement qui s'opère en elle ou un retour en arrière à la vie passée. Or, même si le changement et l'évolution sont toujours attirants, il est impossible de savoir à l'avance où ils vont mener. C'est pourquoi la confiance est importante, la confiance en soi, en son être intérieur, voire dans le Divin. D'un autre côté, la vie d'avant la maladie est toujours rassurante. Même si elle était étouffante pour son être, le malade sait du moins à quoi s'attendre.

Ce choix, seule la personne malade peut le réaliser. D'où l'importance d'être bien accompagné par des proches, des amis et un médecin/thérapeute ouverts à la spiritualité. Cela rend la décision plus aisée, bien que toujours délicate. Car si la personne choisit le changement, l'évolution... bref, si elle choisit la vie, elle va devoir intégrer de nouveaux paradigmes. Ce n'est pas tout de dire: « *Je vais pardonner* », « *Je vais vivre dans l'amour* », « *Je vais écouter mon enfant intérieur* »... il faut le faire en passant à la réalisation. Cela doit se vivre dans tous les actes du quotidien, même les plus simples comme d'éplucher des pommes de terre ou de sortir les poubelles. Sinon ce ne seront que de belles intentions sans fondement et donc sans intérêt.

Cette bascule est appelée de toutes ses forces par l'enfant intérieur. Il a amené la maladie pour que *justement* la personne malade arrive à ce point et franchisse le Rubicon, franchisse le gouffre qui la fait passer d'une vie matérialiste à une vie spirituelle où son être va pouvoir de se développer comme un bourgeon se transforme en fleur. En écoutant davantage son cœur que sa raison, elle va poursuivre le chemin de la guérison de sa maladie, qui n'est rien d'autre que la guérison de son être... d'autres parleront de la guérison de son âme.

La maladie du corps provient d'une souffrance de l'âme. Seule la guérison de l'âme peut apporter une guérison véritable au corps.

Mais pour cela, il faut être prêt à changer, à évoluer… à bousculer tout ce qui fut notre vie d'autrefois pour avancer avec confiance sur la route de la découverte de notre être. C'est là que se situe le but de notre existence. C'est là que se trouve notre bonheur.

La valeur du médecin/thérapeute

Avec le temps, la médecine spirituelle va se développer. C'est obligatoire. C'est indispensable. Il est évident qu'elle fera appel à des médecins/thérapeutes hors norme, qui ressembleront davantage aux « *medecine men* » du chamanisme qu'aux médecins actuels. Ceux-ci devront être capables d'accompagner leurs patients sur tous les plans de leur être : physique, psychologique, énergétique, recherche de sens… Ils seront à la fois médecins, guérisseurs, chamans, énergéticiens, prêtres, et surtout éveilleurs de l'âme, tout en respectant les choix et les croyances de leurs patients. Il leur faudra donc une grande ouverture spirituelle. À défaut de celle-ci, ce ne seront que des charlatans ou des incapables inconscients des conséquences de leurs paroles et de leurs thérapies sur la vie de leurs patients.

Aujourd'hui, il convient de demeurer prudent et de savoir qu'en matière de spiritualité il existe actuellement de nombreux courants, dont beaucoup détournent les pratiquants de la véritable source divine, tout en leur faisant croire l'inverse. Les discours sont beaux, mais non justes dans leur totalité, ce qui dévie le sens général du discours dans un sens délétère. Pour éviter ces écueils, l'écoute de son cœur et de son ressenti constitue le meilleur rempart.

Le travail de ces médecins du futur ne sera pas simple et non dénué de difficultés. Ils devront garder un pied dans le monde matériel et un autre dans le monde des Esprits/énergies. Or, cet équilibre n'est pas évident à maintenir. Seuls le développement et le maintien d'un haut niveau spirituel permettent de le conserver. Cela nécessite une attention constante de la part du thérapeute. Car il est toujours facile de glisser vers des routes tentatrices comme celles de la puissance, de la gloire ou du profit.

La voie de l'équilibre et de l'harmonie

La voie de l'équilibre et de l'harmonie constitue la route à suivre pour la guérison, mais elle devrait être aussi la ligne conductrice de notre vie en général.

Cette fois, la présentation qui suit débute par la spiritualité, parce que c'est par elle que commence notre évolution. Elle est l'alpha et non l'oméga. C'est d'elle que tout le reste découle et non l'inverse. Elle n'est pas un aboutissement, mais un commencement.

Sur cette voie, nous devons :

- Développer notre spiritualité et nos contacts avec le Divin.
- Trouver et réaliser notre mission de vie.
- Demeurer dans l'amour quoi qu'il arrive et écouter sans cesse notre cœur
- Vivre dans le beau, le bon, l'harmonie, la joie, le calme, la bienveillance, la compassion, la confiance, la bénédiction, la gratitude… c'est-à-dire demeurer dans les émanations des énergies divines.
- Développer nos talents et nos aspirations.
- Méditer et prier tous les jours.
- Rechercher la connaissance pour éclairer notre compréhension et nos choix.
- Prendre conscience de notre pouvoir créateur sur notre vie et sur l'Univers, et ainsi développer notre pensée positive.
- Observer les signes envoyés par notre être.
- Résoudre nos problèmes au fur et à mesure qu'ils se produisent en effaçant les mémoires erronées qui les ont produits.
- Suivre un mode de vie sain (alimentation, sommeil, exercice), ce qui n'empêche pas de faire quelques écarts pour le plaisir.

Ce n'est pas une vie de saint qu'il nous faut mener, mais une vie saine consciente de nos capacités et de notre pouvoir sur notre vie et notre destinée.

L'effacement des mémoires erronées

Avant de clore ce dernier chapitre, je rappellerai les différentes solutions capables de réaliser l'effacement des mémoires et des programmes erronés, ce qui constitue, avec l'évolution spirituelle, un élément important du traitement.

Il faut savoir tout d'abord que la simple prise de conscience de leur présence peut suffire à faire partir ces programmes parce qu'ils ne font pas partie de notre être et doivent donc quitter les lieux si nous le leur demandons... car ils n'ont rien à faire là. Pour réaliser cela, certaines personnes présentent ces mémoires comme des entités extérieures à elles qui viennent les perturber et à qui elles demandent (imposent) de partir de leur corps et de leur esprit.

Il est possible aussi de demander à son être intérieur ou au Divin (par la prière) de les éliminer ou de les transmuter en éléments positifs pour notre évolution.

Ces programmes peuvent aussi être éliminés par des techniques de psychothérapie, de psychanalyse, de PNL, de soins énergétiques, voire peut-être par l'EMDR, l'EFT et AORA. Mais avec ces trois dernières, je ne suis pas certain de leur élimination totale.

Cependant, la technique que je préfère est Ho'oponopono nouveau, qui permet de remonter en quelques minutes jusqu'à l'origine première de ces mémoires et de les éliminer ou de les transmuter en quelque chose de positif. Cette technique est, de plus, rapide et réalisable par soi-même.

La guérison spirituelle

Nous arrivons sur Terre avec des programmes erronés dont nous devons nous débarrasser. Cela fait partie de notre mission, avec d'autres éléments comme développer l'amour ou acquérir de nouvelles connaissances.

Ces programmes délétères sont comme des virus informatiques qui nous poussent à prendre de mauvaises décisions… à vivre dans l'ombre du Divin. Si nous y résistons et que nous les effaçions, nous sommes en train de réaliser notre mission. Notre âme, notre esprit et notre corps sont en équilibre avec la conscience universelle. Nous demeurons alors en bonne santé. Et notre évolution nous emmène toujours plus près du Divin. Nous sommes bien et heureux.

Si, au contraire, nous suivons les inclinaisons de ces programmes, nous nous dirigeons vers l'ombre. Notre conscience vit mal cette situation et notre âme commence à souffrir… et nous, nous ne sommes pas heureux en notre for intérieur. Notre expérience dans l'obscurité va avoir plusieurs conséquences :

- Notre conscience, poussée par l'âme, va apporter dans notre vie des situations désagréables pour que nous réagissions et changions de cap. Elle désire par là que nous révisions notre décision et revenions vers la lumière.
- Les conflits seront de plus en plus importants tant qu'ils ne seront pas entendus.
- Le mal-être de notre conscience va nous pousser vers des addictions (tabac, alcool, drogue), une alimentation déséquilibrée, la sédentarité, le stress, les peurs… mais aussi la recherche de plaisirs de plus en plus nombreux et de moins en moins sains, afin de combler nos sentiments d'insatisfaction et de culpabilité, provenant de notre (fausse) croyance en notre séparation du Divin.

Ce mode de vie délétère produit une épigénétique négative, c'est-à-dire l'activation de certains gènes de maladies.

C'est alors qu'à la suite d'un choc émotionnel (associé à un blocage énergétique) la maladie survient. Le moment et le lieu de sa survenue sont autant de symboles qui tentent d'expliquer le problème à l'intéressé… c'est-à-dire l'origine de la souffrance de son âme.

La personne suit alors des traitements (conventionnels et naturels) qui tenteront de la guérir, du moins de guérir son corps. Ils y arrivent

parfois. Mais n'ayant pas tenu compte de la cause véritable de la maladie (la souffrance de l'âme), celle-ci va revenir tôt ou tard, sous une forme ou une autre.

Car la guérison complète ne pourra être obtenue que si les aspects psychiques, émotionnels, énergétiques et surtout spirituels sont également compris et soignés. L'effacement du programme erroné, la solution du choc déclencheur, la levée des blocages énergétiques, la remontée du niveau vibratoire... la compréhension du sens de sa maladie et, par là, la compréhension du sens de sa vie et de sa mission de vie sont les véritables clés de la guérison. Cela implique que la personne comprenne qu'elle doit quitter l'obscurité, qu'elle reconnaisse s'être trompée, pour revenir dans la lumière.

Cette compréhension est suivie d'un changement dans son mode de vie qui va devenir plus sain, et de sa manière de penser, qui va être davantage tournée vers les autres, mais aussi vers l'amour et la compassion. Tout cela n'aura que des conséquences heureuses:

- La personne reprend son chemin de vie et va pouvoir continuer sa mission.
- Ce qui lui redonne le bonheur.
- Sa conscience retrouve son calme et son équilibre.
- Son âme s'apaise.
- La personne se retrouve en harmonie avec son environnement.
- Elle se rapproche du Divin, qui l'attend.

C'est alors que le miracle de la guérison spirituelle peut se produire. Celui-ci a besoin de l'association de deux éléments pour survenir:

- Un traitement (quel qu'il soit), qui sera le support matériel de la guérison (*comme l'énergie sortie de Jésus pour la guérison de l'hémorroïsse*).
- Une évolution de conscience de la personne malade, qui devient confiante en sa guérison ou du moins est persuadée que le meilleur va lui arriver (« *Va, ma fille, ta foi t'a sauvée* »).

Conclusion

Certains diront sans doute que je suis naïf, mais je considère que les médecins font leur travail au mieux de leurs connaissances, tout comme les laboratoires pharmaceutiques, même si leurs intentions sont souvent mercantiles. Par ailleurs, la médecine d'urgence et la chirurgie sont remarquables et demeureront toujours indispensables.

Cependant, comme le dit le Dr Jean Doux[442] : « *La médecine allopathique guérit le symptôme, donnant ainsi l'aspect, l'impression de la guérison. Mais guérir est une chose, redevenir sain en est une autre. Car guérir, c'est n'avoir plus à se soucier de sa santé. C'est vivre normalement.* » Il va même plus loin en ajoutant que la médecine allopathique ne traite pas les malades pour les guérir. Pour lui, elle n'aurait qu'un but : faire cesser le symptôme. Colmater. Procurer une guérison apparente, passagère, momentanée. Elle soigne le symptôme, la cause apparente, non la maladie, et encore moins le malade. Par ce moyen, elle donne l'apparence de sa toute-puissance contre la maladie. C'est comme un pneu crevé : si on le regonfle, on peut reprendre instantanément la route… pour un temps. Car la rechute arrive rapidement. Il convient, bien sûr, de porter la roue chez le garagiste qui colmatera la brèche avant de regonfler le pneu.

Il est temps que les choses changent. Car cette médecine enferme les personnes malades dans un faux-semblant de guérison. En soignant les maladies sans tenir compte de la personne, en soignant les maladies sans tenir compte de leur cause profonde, elle ne fait que donner une impression de rétablissement, privant les personnes de l'évolution spirituelle que leur aurait apporté la compréhension du sens véritable de leur maladie. Nous pourrions dire qu'*elle nous vole notre santé* en ne nous montrant que le petit bout de la lorgnette.

Réduire l'être humain à un corps matériel, réduire la maladie à son aspect physique tout comme réduire nos comportements à notre seule sexualité... tout cela est beaucoup trop réductionniste. Car nous sommes des entités vivant dans les énergies qui s'écoulent autour de nous et en nous. Nous sommes connectés à elles tout comme nous faisons partie d'elles. Elles et nous, c'est pareil. Cela nous montre aussi que l'extérieur et l'intérieur font partie du même ensemble. Tout est connecté et interagit de manière permanente. Or, nous sommes faits pour vivre en harmonie avec ce réseau vibratoire. Tout ce qui amène un déséquilibre produira une maladie.

La médecine parle de l'alimentation, de la pollution, de la sédentarité, du tabagisme, de l'hérédité, pour expliquer la cause de nos maladies. Mais ces éléments ne constituent que la partie visible du problème. Ils expliquent « comment » la maladie va se développer mais non « pourquoi ». Cette distinction est fondamentale. Car la présentation conventionnelle nous montre comme séparés de ce qui nous entoure. Il y a nous et il y a les causes. C'est d'ailleurs très pratique parce que cela nous déresponsabilise. Mais c'est totalement faux. Car notre pensée crée notre existence et notre environnement à chaque instant de notre vie. C'est elle qui est responsable des mauvaises habitudes alimentaires, du tabagisme, de l'hérédité et même de la pollution. Elle a créé tout cela pour nous amener à la maladie. Mais pourquoi fait-elle cela ? Voilà la véritable question à se poser. C'est là que se trouve la réponse au « pourquoi » de la maladie.

Elle fait cela pour que nous comprenions la souffrance de notre être, pour que nous nous rendions compte qu'au fond de nous-mêmes nous ne sommes pas heureux. Auparavant, notre être a usé de tous les moyens à sa disposition pour nous faire comprendre ce mal-être : intuition, petite voix, synchronicités, situations désagréables, chocs émotionnels, et pour finir – en désespoir de cause – maladie. Pour la déclencher, elle usera de moyens physiques (alimentation, tabac, alcool, gènes, toxiques, etc.) tels qu'ils sont développés en médecine conventionnelle, mais qui n'expliquent qu'une petite partie de l'origine de la maladie. Ils ne sont qu'un maillon de la chaîne qui a conduit à la maladie.

Ainsi, la maladie est présente pour montrer à la personne qu'elle n'est pas heureuse et qu'elle doit changer. Très bien, mais comment

faire pour être heureux ? Ici encore la réponse est simple : nous sommes heureux et épanouis lorsque nous suivons notre chemin de vie. Cette route, nous l'avons décidée avant notre incarnation. C'est sa réalisation qui nous portera au bonheur. C'est notre chemin d'évolution qui – en plus du bonheur quotidien – nous fera grandir vers de plus en plus de conscience, mais aussi avancer vers le Divin.

Pour nous indiquer la route à prendre, la conscience parle par symboles. Ainsi, la compréhension du sens symbolique de la maladie (et aussi du conflit déclencheur) donne la marche à suivre, du moins la première étape à franchir. Ensuite, il suffira d'écouter son cœur, qui indiquera la direction.

Ainsi, la maladie exprime un tourment de l'âme, mais aussi, par sa symbolique, elle indique la marche à suivre. Cependant, cela demande souvent un effort au départ pour abandonner ses anciennes habitudes, qui étaient certes insatisfaisantes, mais tout de même rassurantes. Il faut souvent du courage pour passer ce point et cesser de vivre dans le paraître et commencer à exister dans l'être. Mais c'est ainsi que nous reprenons le pouvoir sur notre existence. Cependant, tout en sachant que cette direction est celle de notre bonheur, nous ne savons pas où elle nous mènera ! Le lâcher-prise et la confiance sont ainsi de rigueur.

La vie est riche en expériences diverses, tantôt nous expérimentons la lumière, où nous nous sentons bien, et tantôt l'ombre, où nous sommes malheureux. Il nous faut tout expérimenter. Car ce n'est qu'en vivant dans l'ombre que nous apprécierons la lumière. C'est en vivant dans le mauvais que nous apprécierons le bon. Donc, toute expérience est bonne à prendre.

Le but de ces expériences est que nous vivions complètement notre libre arbitre, mais aussi qu'avec le temps et tous ces apprentissages nous commencions à nous éloigner de l'obscurité – où nous nous rendons compte que nous ne sommes pas heureux – pour revenir vivre dans la lumière… dans la lumière divine… de manière *volontaire* et consciente. C'est là que se trouve le but véritable de notre existence. Nous retournerons ainsi dans l'Éden que peut-être nous n'avons jamais quitté parce que nous n'avons fait que rêver toutes ces aventures.

C'est ainsi que lors d'une maladie :

- la compréhension de son sens,
- l'élimination des programmes délétères,
- la réalisation des changements qu'elle demande (impose) dans notre existence,
- la recherche de notre mission de vie,
- l'élévation de notre esprit et de notre âme,
- le rapprochement du Divin,

constituent les étapes essentielles pour atteindre la guérison totale de notre être.

Mais « *pourquoi attendre d'avoir soif pour creuser un puits ?*[443] » Pourquoi, en effet, attendre d'être malade pour rechercher son chemin vers le Divin ? Il serait très conseillé de le réaliser lorsque nous sommes bien portants. Il suffit pour cela que vous vous posiez la question : « *Est-ce que je suis heureux·se ?* » Si la réponse est oui, tout va bien. Continuez ce que vous faites. Si la réponse est non, vous avez des choses à changer dans votre vie pour retrouver votre chemin. Si vous écoutez les signes envoyés par votre enfant intérieur et votre cœur, vous saurez la direction à prendre. Rappelez-vous que de nombreux outils sont à votre disposition pour vous aider sur cette route. Parmi eux, certains me sont chers, comme Ho'oponopono Nouveau (pour effacer les mémoires erronées), la méditation, la prière, les activités artistiques… et le développement de l'intégrité, de l'amour, de la compassion, de la bienveillance…

La guérison n'est donc pas une lutte contre la maladie, mais un apprentissage de la vie pour nous aider à retrouver notre chemin, retrouver notre bonheur, et surtout retourner au Divin.

La médecine de demain sera une médecine spirituelle, sans pour autant renier les avancées technologiques réalisées dans le passé par les médecines conventionnelle, naturelle, psychologique et énergétique. Elle apportera une nouvelle vision des traitements grâce à la compréhension de la véritable nature de l'être humain.

L'évolution actuelle de la conscience humaine est une évidence. Nous en sommes aujourd'hui à une conscience galactique alors qu'il n'y a que quelques siècles elle ne dépassait pas les frontières

du village. C'est pourquoi les grandes structures sociales que nous connaissons ainsi que les concepts (dogmes) qui ont été élaborés sont devenus aujourd'hui obsolètes. Ils ne répondent plus aux besoins, ni au degré de l'évolution actuelle de l'humanité. Il faudra donc les abandonner dans le calme et l'amour pour développer peu à peu les nouveaux paradigmes de la future civilisation humaine. Ceux-là s'imposeront par l'effet du simple bon sens.

« Vous ne pourrez guérir de vos maladies. Ce sont les maladies qui vous guériront. »

— Carl Gustav Jung

« Nous ne sommes pas des êtres humains faisant une expérience spirituelle, mais des êtres spirituels faisant une expérience physique. »

— Teilhard de Chardin

« On ne peut guérir la partie sans soigner le tout. On ne doit pas soigner le corps séparé de l'âme, et pour que l'esprit et le corps retrouvent la santé, il faut commencer par soigner l'âme. Car, c'est une erreur fondamentale des médecins d'aujourd'hui : séparer dès l'abord l'âme et le corps. »

— Platon

« Si quelqu'un me guérit et me retire mon mal,
j'entends qu'il me hisse au niveau de conscience
que j'aurais atteint si j'avais moi-même résolu
ce que ce mal devait m'apprendre.
Sinon, s'il me laisse dans le même état de conscience
après m'avoir retiré mon mal,
il me vole l'outil de ma croissance
que peut être ma maladie. »

— Yvan Amar

Épilogue

Et si nous transformions notre société ?

Coluche disait : « *La dictature, c'est "ferme ta gueule" et la démocratie, c'est "cause toujours".* » Aujourd'hui, notre société flirte avec ces deux extrêmes. Elle nous est présentée comme étant la meilleure du monde ; personnellement, je dirais qu'elle est la « *moins pire* » du moment. Car il ne faut pas se leurrer, elle est faite d'injustices, de malversations, d'agressivité, de haine, etc. Or, nous aspirons tous à une société juste, intègre, équitable, faite de compassion, et cela – voyons grand – à l'échelle de toute la planète. Si nous voulons atteindre ce but, il nous faut donc faire la révolution ! C'est juste ! Mais non dans violence, ce qui amènerait encore davantage de malheurs. Pour cela, je vous propose un nouveau paradigme qui n'a encore jamais été essayé. Car il est temps de tirer les leçons de l'histoire et de ne pas recommencer encore une fois les erreurs du passé. Pour moi, « *la prochaine révolution ne sera pas dans la rue, mais elle sera dans les cœurs* ». Il y a quelques décennies, cette idée n'aurait été que pure utopie. Mais aujourd'hui, elle est réalisable, et je vais vous expliquer pourquoi.

Lorsque nous pensons du mal d'une personne, nous faisons baisser son niveau vibratoire, ce qui la place automatiquement dans la peur, le stress, la déprime, l'égoïsme, voire la tendance à la malversation. Inversement, lorsque nous lui envoyons de la compassion et

de l'amour, nous l'aidons à monter son niveau vibratoire, et donc nous lui permettons de se hisser au niveau de la compassion, du partage et de l'équité. Ce processus est incontournable. L'élévation du niveau énergétique s'accompagne toujours d'une élévation de l'esprit. Cerise sur le gâteau, lorsque nous envoyons de l'amour, lorsque nous rayonnons l'amour, nous nous sentons bien… alors pourquoi s'en priver ?

En France, nous sommes les spécialistes des mauvaises pensées envoyées à nos dirigeants, ce qui fait baisser leurs vibrations avec les conséquences que nous venons de décrire. Il faut donc comprendre que nous avons ainsi une part de responsabilité, par nos pensées négatives, sur les décisions souvent inéquitables qu'ils prennent, voire leurs malversations.

Alors aujourd'hui, si nous regardions les choses autrement ? Si nous inversions notre paradigme en envoyant à tous les dirigeants du monde de l'amour et de la compassion, afin de les aider à trouver les meilleures décisions pour l'ensemble de l'humanité dans un souci de justice et d'intégrité. Cela pourrait changer bien des choses. Car l'amour est l'énergie la plus puissante de l'Univers.

Aujourd'hui, ceci est rendu possible grâce à la montée du niveau vibratoire de la planète, qui a permis à la conscience humaine de s'élever et, avec elle, la puissance de notre pensée. ***C'est pourquoi notre pensée n'a jamais été aussi puissante dans toute l'histoire de l'humanité.*** Ce pouvoir que représente notre pensée doit inquiéter nos dirigeants parce qu'ils ne peuvent pas la contrôler. C'est sans doute pour cela qu'ils font tout pour nous placer sans cesse dans la peur. Car la peur est ce qui nous éloigne le plus de l'amour… De plus, de nombreux égrégores se sont développés un peu partout dans le monde, comme lors des matchs sportifs, des concerts de musique, des rassemblements politiques, des cérémonies, des émissions de télévision, etc. Ils font perdre leur jugement et leur raisonnement aux individus qui y participent ou qui les regardent.

Pourtant, malgré tous ces obstacles, il est possible à chacun d'entre nous d'envoyer de l'amour aux dirigeants de la planète pendant quelques minutes par jour. Nous pouvons le faire dans le bus, dans le train, dans les embouteillages, dans les files d'attente… Les occasions

ne manquent pas. Cela se fait individuellement. Il n'est pas utile de se rassembler ou de faire partie de groupes ou d'associations. Ainsi utiliserons-nous la puissance de notre conscience pour créer un avenir meilleur pour tous. Chacun peut y participer à sa manière en prenant le temps qu'il jugera utile.

De plus, comme nous l'avons vu avec l'histoire du 100e singe, il n'est pas nécessaire qu'une majorité de personnes envoient de l'amour aux dirigeants pour obtenir un effet, une minorité active, chacun chez soi, peut faire basculer l'ensemble de la conscience de l'humanité.

Alors, pensez-vous toujours que c'est une utopie ? Peut-être ! Mais qu'avez-vous à perdre en l'essayant ? Car comme le disait Max Frisch : « *Pire que le bruit des bottes, le silence des pantoufles.* » La révolution de l'amour permet à chacun de devenir un acteur du monde demain – de chausser les bottes de l'amour – et non de demeurer un spectateur/victime en pantoufles.

Comme le disait Bouddha : « *L'homme est le seul responsable de son destin.* »

Pour aller plus loin

Voici quelques livres que j'ai écrits pouvant permettre à ceux qui le désirent d'approfondir les différents sujets traités ici :

Le Manuel de soins énergétiques aux éditions Guy Trédaniel.

Les soins énergétiques puisent leurs racines dans le chamanisme, l'ayurvéda, la médecine traditionnelle chinoise, le magnétisme… C'est dans cette vision holistique – inspirée des médecines traditionnelles et de la physique quantique moderne – que se situe le système de Soins Énergétiques Premium® élaboré par le Dr Luc Bodin.

Il nous livre ici des techniques simples, applicables par tous, aux résultats rapides et quasi immédiats, pour apporter des soulagements aux petits maux de tous les jours, mais aussi gérer des situations plus difficiles. Tout le monde sans exception peut les pratiquer, car tout le monde a de l'énergie…

Grâce à ce livre unique, chacun pourra s'initier aux soins énergétiques, en suivant le déroulement des soins étape par étape, en images.

Le DVD est une aide précieuse pour parfaire les gestes et améliorer la compréhension grâce aux commentaires de l'auteur. Il présente également une séance de soins énergétiques complète, véritable support de travail pour soigner avec l'énergie dans les règles de l'art.

Ho'oponopono Nouveau aux éditions Guy Trédaniel

Ho'oponopono a beaucoup évolué au fil du temps. Utilisé autrefois pour réconcilier les membres d'une tribu, c'est devenu au XX^e^ siècle un outil de guérison et d'évolution personnel très efficace, permettant d'effacer les mémoires erronées responsables de situations désagréables dans notre vie.

Aujourd'hui, grâce à Ho'oponopono Nouveau, la nouvelle technique élaborée par le Dr Luc Bodin, il est possible d'aller encore plus loin, et d'éliminer l'origine du problème – la première mémoire erronée – pour s'en libérer totalement et définitivement en la transmutant en une énergie positive et harmonisatrice.

Grâce à cet ouvrage, qui retrace l'histoire de Ho'oponopono et ses principes essentiels – l'esprit d'Aloha, la Huna, le Mana, etc. –, ainsi qu'aux nombreux exercices proposés, le Dr Luc Bodin nous offre de précieuses clés pour transformer radicalement notre vie, en réorientant l'amour et le pardon vers nous-mêmes pour retrouver la paix intérieure et, surtout, notre être véritable.

Les 3 Secrets de l'Univers aux éditions Guy Trédaniel

Les trois secrets révélés dans ce livre vous apporteront une vision totalement novatrice de l'Univers. Ils vous indiqueront votre véritable place au sein de ce magnifique ensemble… qui est une place centrale, très différente de celle habituellement décrite par la science et les religions. Pourtant, vous verrez que ces révélations résonnent en vous comme des vérités évidentes. Vous constaterez alors combien les visions officielles vous ont fourvoyé en décrivant un monde fait d'inquiétudes et de peurs, très éloigné de la réalité.

Ces éléments vous donneront une nouvelle approche des situations – souvent difficiles – que vous êtes amené à vivre durant votre existence. Ainsi, ils vous aideront à les traverser avec davantage de discernement et de sérénité.

Mais surtout, ces trois secrets vous permettront de mieux comprendre l'Univers dans lequel vous vivez et, par extension, de mieux communiquer avec votre environnement. Cela vous aidera à développer rapidement une existence emplie d'harmonie et de bonheur. Ces révélations peuvent transformer votre vie. Cela a été le cas pour le Dr Luc Bodin. Raison pour laquelle il a décidé de les partager avec vous par l'intermédiaire de ce livre.

Connectez-vous au pouvoir infini de l'Univers aux éditions Guy Trédaniel

Cet ouvrage vous emmène visiter un Univers très différent de celui qui vous est présenté habituellement, fait de compétition, de domination et de luttes. Mais même si cette présentation possède une partie de vérité, elle passe à côté de l'essentiel… Elle passe à côté de la raison même de l'existence de cette immensité qui nous entoure et qui est tout autre.

La constitution de l'Univers ainsi que l'histoire de la Terre et des êtres humains sont ainsi revues à travers une vision novatrice s'appuyant sur de nombreuses recherches scientifiques réalisées depuis plus d'un siècle ainsi que sur les expériences, les mythes et les légendes des peuples de la Terre entière.

Rien n'est oublié dans ce livre, qui commence par définir l'infiniment grand pour aller vers l'infiniment petit, c'est-à-dire l'homme. Il y sera décrit sa constitution véritable ainsi que sa place authentique dans l'Univers sans oublier de parler de la signification de la vie, de la maladie et de la mort.

Tout est expliqué clairement et avec bon sens. Ces points de vue sont la suite logique d'observations, d'expériences, de vécus et d'études, ce qui en fait un ouvrage incontournable, qui bouscule les pensées en portant à la réflexion sur le sens profond de tout cela.

Mais ce livre ne serait pas complet s'il ne donnait pas aussi les clés indispensables pour garder ou recouvrer la santé, pour développer sa conscience, pour créer la vie de ses désirs… en bref, pour réussir sa vie.

Un livre sans concession qui ne laisse pas indifférent.

Cancer, les chemins de la guérison aux éditions Guy Trédaniel

Les réponses ne se trouvent peut-être pas sous le microscope, mais au contraire dans une vision élargie de la maladie et de la personne malade. C'est dans cet esprit que le Dr Luc Bodin a étudié cette maladie, par la recherche de ses causes sur les plans physique, psychologique, émotionnel, énergétique et spirituel.

Il en ressort que tous les niveaux de l'être humain participent de près ou de loin à la naissance du cancer, d'où la nécessité de le traiter avec un protocole de soins holistiques, complémentaire à un

traitement classique. En effet, si les thérapies conventionnelles restent incontournables, il est important de leur associer des traitements naturels, des soins énergétiques, la levée des chocs et des conflits émotionnels, et, enfin, de tenter de donner un sens à la maladie et de décrypter son message. Un ouvrage pratique à la portée de tous qui propose de véritables outils pour comprendre le cancer et, surtout, pour y faire face et trouver le chemin de sa guérison.

Notes

1. Maladies produites par les anticorps (autoanticorps) du système immunitaire qui attaquent un tissu de l'organisme, comme si celui-ci ne se reconnaissait pas et produisait des anticorps contre lui-même.
2. « Non, la médecine n'est pas une science exacte » par Aurélie Haroche, JIM.fr du 11-03-2017.
3. « Le Conseil d'État le confirme : ce n'est pas au patient de choisir son traitement ! », Univadis, JIM Actualités métier du 31-07-2017.
4. https://fr.sott.net/article/30625-La-Suede-interdit-la-vaccination-ob
5. « L'affaire Levothyrox va-t-elle faire trembler les génériques ? » par Aurélie Haroche, JIM.fr du 16-09-2017.
6. Journal *Dossier familial* 347, décembre 2003, p. 61.
7. « L'agence du médicament est-elle une mystification ? » par Anne Jouan, *Sciences et Avenir* du 07-09-2017.
8. « Pourquoi le grand procès du Mediator aura finalement lieu », *Sciences et Avenir* et AFP du 06-09-2017.
9. *Knock ou le Triomphe de la médecine*, pièce de théâtre de Jules Romains, 1924.
10. « États-Unis. Les statines seront-elles systématiques ? », *Sciences et Avenir* avec AFP du 25-11-2014.
11. « Statines : les risques l'emportent-ils sur les bénéfices chez les plus de 65 ans ? », Univadis, Actualités médicales, 25-05-2017.
12. Linus Pauling (1901-1994), chimiste et physicien américain, qui reçut deux prix Nobel, un de chimie en 1954 et un autre pour la paix en 1962.
13. « Vitamine C – Des bienfaits contre le cancer », Radio-Canada avec l'AFP du 05-08-2008.
14. « En éprouvette, la vitamine C a une action anticancer » par O. D., *Science et Vie* d'avril 2009.
15. « La vitamine C, un anticancéreux méconnu ? » par Joël Ignasse, *Sciences et Avenir* du 19-02-2009.
16. « La vitamine C bénéfique dans le cancer, mais en perfusion et à haute dose » du Dr Véronique Nguyen, *Le Quotidien du Médecin* du 06-02-2014.

17. Le Dr de Lorgeril a écrit de nombreux ouvrages sur le cholestérol, les oméga et les statines, notamment *Cholestérol, mensonges et propagande,* aux éditions Thierry Souccar.
18. « Pourquoi les animaux n'ont pas d'attaque cardiaque… mais les hommes, si ! », Dr Rath, *Education Services.*
19. Aux Éditions du Dauphin.
20. Afssaps : Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé, remplacée en 2012 par l'ANSM : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. L'« affaire mediator » ne serait pas étrangère à ce changement.
21. « Alzheimer, la prévention fait ses preuves » par Elena Sender, *Sciences et Avenir* du 20-09-2017.
22. Aux Éditions du Dauphin.
23. Inserm : Institut national de la santé et de la recherche médicale.
24. Livre du Dr Jean Seignalet : *L'Alimentation ou la troisième médecine* aux Éditions du Rocher, 2012.
25. *Cancer = Death ? Treatment of cancer – The chinese way* du Dr Xie Wenwei.
26. « Plus de 9 millions d'Européens souffrent d'hépatite » par Darmien Coulomb, *Le Quotidien du Médecin* du 27-07-2017.
27. Éditions du Rocher, 1996.
28. Afssaps : Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé.
29. IPP : inhibiteurs de la pompe à proton.
30. *Guérisons remarquables* de Caryle Hirshberg et Marc Ian Barasch, France Loisirs, 1997.
31. *Les Guérisons miraculeuses* de Pierre Lunel, aux éditions J'ai Lu, 2004.
32. « L'Académie de médecine veut en finir avec le remboursement de l'homéopathie », par CD du *Quotidien du Médecin* du 07-09-04.
33. « Les pharmaciens doivent-ils continuer de vendre de l'homéopathie ? », d'Aurélie Haroche, JIM.fr du 22-07-2017.
34. « Homéopathie : quand la confiance défie la science » par Christian Delahaye, *Le Quotidien du Médecin* du 12-06-2017.
35. G. Bornhöft, P. Matthiessen, *Homeopathy in Healthcare – Effectiveness, Appropriateness, Safety, Costs*, Springer, 2011.
36. « L'homéopathie : quand la confiance défie la science » par Christian Delahaye, *Le Quotidien du Médecin* du 12-06-2017.
37. « Évaluation de l'efficacité et de la sécurité de l'acupuncture » par Barry Caroline *et al.*, Inserm : Institut national de la santé et de la recherche médicale – U669 – du 17-01-2014, p. 211.
38. « Un mystère de l'acupuncture expliqué par la science » par Tristan Vey, *Le Figaro* du 31-05-2010.

39. « Comment l'acupuncture est utilisée contre les douleurs » par Laurent Giordano, *Le Figaro* du 25-08-2017.
40. « Les médecines alternatives ont la cote » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 13-01-2016.
41. « La France compte 10 millions de malades longue durée » par Solveig Godeluck, *Les Échos* du 10-03-2016.
42. « Arthrose, deux fois plus de cas aujourd'hui qu'il y a 50 ans » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 05-09-2017.
43. « Arthrose : deux fois plus de cas aujourd'hui qu'en 1940 » par JIM – Univadis du 06-09-2017.
44. C. Le Cossec, C. Sermet, M. Perronnin, « Mesurer la polymédication chez les personnes âgées : impact de la méthode sur la prévalence et les classes thérapeutiques », Irdes, octobre 2015.
45. Sylvie Logean, « Seniors : quand les médecins font plus de mal que de bien », *L'Hebdo*, avril 2015.
46. « Arrêts de travail : les caisses ne voient pas plus loin que les chiffres » par Univadis, JIM Actualités métier du 24-07-2017.
47. HCSP : Haut Conseil de la santé publique.
48. « La ministre de la Santé Agnès Buzyn lance une nouvelle stratégie nationale de santé », *Sciences et Avenir* avec l'AFP du 18-09-2017.
49. « 16 millions de Français sont touchés par des maladies de peau » par Lise Loumé – *Sciences et Avenir* du 21-09-2017.
50. « Non, l'engorgement des urgences n'est pas dû à la bobologie » par Marie-Cécile Renault, *Le Figaro* du 15-09-2017.
51. « Les dépenses de santé vont continuer à progresser », Univadis du 16-12-2013, PR éditions Revue de presse.
52. « Les dépenses de santé vont continuer à progresser », Univadis du 16-12-2013, PR éditions Revue de presse.
53. « Progression exponentielle des dépenses de santé en 60 ans », Univadis du 25-06-2013, PR éditions Revue de presse.
54. « Chiffre : 1,5 à 2 millions de personnes démentes en France en 2030 », *Sciences et Avenir* du 05-07-2013.
55. « Une espérance de vie de plus de 90 ans pour les femmes d'ici 2030 », Univadis du 22-02-2017.
56. « Quelle sera notre espérance de vie en 2030 ? », Univadis, Résumés cliniques du 10 mars 2017.
57. « En Grande-Bretagne, l'hypocondrie coûterait 61 millions d'euros par an », *Le Quotidien du Médecin* du 08-09-2017.
58. *La Maladie d'Alzheimer, la comprendre, la prévenir* du Dr Luc Bodin aux Éditions du Dauphin, 2007.
59. MTC : médecine traditionnelle chinoise.

60. Hémoccult : examen consistant à rechercher du sang dans les selles.
61. PSA : *Prostatic Specific Antigen*, qui est un marqueur du cancer de la prostate.
62. « La médecine prédictive peut-elle réduire les dépenses de santé » par Camille Wong, *Le Figaro* du 04-08-2017.
63. « Surdiagnostic, difficile de faire passer le message » par la Dre Roselyne Péluchon, JIM.fr du 28-08-2017.
64. PCB : polychlorobiphényles.
65. Premiers habitants de Nouvelle-Calédonie.
66. « 60 % des patients atteints de cancers ont recours aux médecines alternatives » par Florence Rosier, *Impact médecin* du 28-06-2010.
67. *Sciences et Avenir* du 31-01-17 : « Nourri de maïs, le hamster d'Europe devient fou et dévore ses petits » par Sarah Sermondadaz.
68. *Mon cœur est un autre* de Claire Sylvia, éditions J'ai Lu, 2002.
69. *De cœur inconnu* de Charlotte Valandrey aux éditions du Cherche Midi, 2011.
70. Pr Harry Sokol (Paris), *Le Quotidien du Médecin* du 06-02-2017 : « Le microbiote intestinal, un organe à part entière » de la Dre Isabelle Hoppenot.
71. Jean Seignalet (1936-2003) : chercheur, chirurgien français et auteur du livre *L'Alimentation ou la troisième médecine,* aux éditions du Rocher, 2012.
72. « Le microbiote allié de notre cerveau » par Elma Sender, *Sciences et Avenir* du 26-09-2016.
73. « Maladie de Parkinson : des chercheurs émettent l'hypothèse d'une implication d'infections intestinales » par Fabienne Rigal, *Le Quotidien du Médecin* du 28-06-2017.
74. « Un lien possible entre le microbiote et les maladies neurodégénératives » de la Dre Isabelle Hoppenot, *Le Quotidien du Médecin* du 30-11-2016.
75. « Microbiote intestinal et santé », Inserm, février 2016.
76. « Microbiote intestinal et santé », Inserm, février 2016
77. Aux éditions Sciences.
78. « Les virus se parlent avant d'attaquer » par Soline Roy, *Le Figaro* du 23-01-2017.
79. *Sciences et Avenir*, « Cerveau : un selfie cérébral tous les mardis et jeudis », d'Elena Sensder, 21-12-2015.
80. *Nexus* n° 25 – Source : Pfeiffer, PFACTS Illinois, États-Unis, été 2002.
81. « Même en milieu de vie, il n'est pas trop tard pour adopter une alimentation saine ! » par Univadis, Résumés cliniques du 10-09-2017.
82. « Courir régulièrement augmente l'espérance de vie d'environ 6 ans » par Florence Rosier, *Impact Santé* du 04-05-2012.
83. « Dormir suffisamment améliore la résistance au stress de la mémoire à long terme », Univadis du 17-08-2015.
84. « Le manque de sommeil perturbe notre génome » par Stéphany Gardier, *Le Figaro* du 01-03-2013.

85. « Surpoids ou obésité : jusqu'à 10 ans d'espérance de vie en moins », journal *Sud-Ouest* avec l'AFP du 14-07-2016.
86. Chen J. C., Wang X., Wellenius G. A., Serre M. L., Driscoll I., Casanova R., McArdle J. J., Manson J. E., Chui H. C., Espeland M. A., « Ambient air pollution and neurotoxicity on brain structure : Evidence from women's health initiative memory study », *Ann. Neurol.*, sept. 2015 ; 78(3):466-76.
87. « 97 % des denrées comportent des pesticides : pourquoi le chiffre de Cash Investigation fait polémique » par Allyson Jouin-Claude, *Le Figaro* du 12-02-2016.
88. « Près de 30 % de mortalité en moins, avec une alimentation de bonne qualité », Univadis, Résumés cliniques du 04-08-2017. – Sotos-Prieto M. *et al.* « Association of Changes in Diet Quality with Total and Cause-Specific Mortality », *N. Engl. J. Med.* 2017 ; 377:143-153. First online, July 13. DOI: 10.1056/NEJMoa1613502.
89. Le milieu extracellulaire correspond à l'extérieur de la cellule, à son environnement qui est situé dans l'espace entre les cellules.
90. *Le Monde* du 29 juin 2012.
91. GEMINAL : *Gene Expression Modulation by Intervention with Nutrition And Lifestyle.*
92. *Le Quotidien du Médecin*, Quotimed.com du 20-06-2008 et *Proceeding of the National Academy of Sciences*, vol. 105, n° 24, p. 8369-8374.
93. OGM : organisme génétiquement modifié.
94. « Angelina Jolie, héroïsme ou inconscience ? », JIM du 22-06-2013.
95. « Comment les populations du désert d'Atacama, se sont adaptées à l'arsenic » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 03-03-2017.
96. « Des polluants mesurés chez 4 000 femmes enceintes », par Cécile Thibert, *Le Figaro* du 13-03-2017.
97. Le *binge drinking* consiste à boire une grande quantité d'alcool fort en quelques verres bus à la suite, afin d'atteindre rapidement un état d'ébriété avancé, voire un coma éthylique.
98. « L'explosion de troubles chez les tout-petits surexposés aux écrans », *Le Figaro* du 17-05-2017.
99. « L'immense nocivité des écrans sur le développement des jeunes enfants », *Le Figaro* du 26-07-2017.
100. « Nos enfants sont-ils en train de muter ? », de Réjane Éreau, INREES du 06-03-2017
101. IVG : insuffisance ventriculaire gauche.
102. « Le rat sain à qui on a greffé un cœur malade » par le Dr Bé. V., *Le Quotidien du Médecin* du 02-04-2012.
103. « Les jeunes médecins, mal préparés face à l'exigence émotionnelle de leur profession » par Stéphane Desmicelle, *Sciences et Avenir* du 03-08-2017.
104. « Les jeunes médecins, mal préparés face à l'exigence émotionnelle de leur profession » par Stéphane Desmicelle, *Sciences et Avenir* du 03-08-2017.

105. « La chimie a-t-elle perdu la bataille des médicaments ? » par Henri-Philippe Husson, *Le Figaro* du 17-09-2017.

106. « La chimie a-t-elle perdu la bataille des médicaments ? » par Henri-Philippe Husson, *Le Figaro* du 17-09-2017.

107. A. Ocampo, P. Reddy, P. Martinez-Redondo *et al.*, « In Vivo Amelioration of Age-Associated Hallmarks by Partial Reprogramming », *Cell*, Volume 167, Issue 7, p. 1719-1733.e12, 15 décembre 2016.

108. « CRISPR-Cas9 : il est possible de contrôler les mutations "off-target" » par Fabienne Rigal, *Le Quotidien du Médecin* du 13-07-2017.

109. « Des chercheurs modifient des gènes d'un embryon humain, une première aux États-Unis », *L'Orient-Le Jour* du 27-07-2017.

110. « Régénérer les cellules du cœur après un infarctus » par Pierre Kaldy, *Le Figaro* du 28-04-2015.

111. « Des chercheurs créent un utérus artificiel pour les grands prématurés », *Sciences et Avenir* du 26-04-2017.

112. « Œil bionique : la nouvelle vie d'une patiente qui a "retrouvé la vue" » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 06-09-2017.

113. « Incroyable : des chercheurs créent presque des embryons de souris » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 08-03-2017.

114. « Des chercheurs prolongent la vie de souris en reprogrammant leurs cellules » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* su 16-12-2016.

115. « Les odeurs, un pari "sensé" pour le diagnostic médical » par la Dre Irène Drogou, *Le Quotidien du Médecin* du 06-06-2017.

116. « Ce "stylo" détecte les cellules cancéreuses en 10 secondes », *Sciences et Avenir* et AFP du 07-09-2017.

117. « Une première dans la greffe de tête », Univadis du 20-01-2016, PR éditions Revue de presse.

118. « Les poupées sexuelles ou quand l'industrie du X va trop loin », par Ugo Levoyer, *Le Figaro Madame* du 04-09-2017.

119. « Les médicaments intelligents qui vous surveillent », publié par Séraphin du 18-03-2017 – « Vers une nouvelle humanité hybride, l'homme cyborg » par Chems Eddine Chitour, *L'Expression* du 05-03-2017.

120. « Bill et Melinda Gates financent un implant contre le sida » de Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 10-01-2017.

121. « Des scientifique sont parvenus à pirater un cerveau et à contrôler les mouvements du corps » – https://www.anguillesousroche.com/cerveau et « Magnetothermal genetic deep brain stimulation of motor behaviors in awake, freely moving mice » par Rahul Munshi *et al.* eLiIFE – https://elifesciences.org/articles/27069.

122. « Official : Researchers given the go head to try and bring the dead back to life » par Amando Flavio, Anonhq.com du 07-05-2016.

123. « Teenagers'blood being sold for £6,200 a shot » par Samuel Osbourne, *The Independent* du 20-08-2017.
124. « Lutter contre le vieillissement en s'injectant de l'ADN modifié ? » par Valentin Thévenot, *Sciences et Avenir* du 18-08-2017.
125. *Homo Deus* de Yuval Noah Harari, aux éditions Albin Michel, 2017.
126. Ravnskov U., « Cholesterol lowering trials in coronary heart disease : frequency of citation and outcome », *BMJ* 1992 – Kassirer, Jerome P., « Why Should We Swallow What These Studies Say ? », *The Washington Post*, 1er août 2004 ; B03.
127. Dugdale A. E., « Serum cholesterol and mortality rates », *The Lancet*, 1987.
128. *Le Secret des peuples sans cancer* du Dr Jean-Pierre Willem, aux Éditions du Dauphin, 2014.
129. « La pollution de l'air intérieur : problème de santé publique majeur », *Sciences et Avenir* avec l'AFP du 20-09-2017.
130. Chef du laboratoire sur l'évolution et le comportement du cerveau à l'Institut national pour la santé mentale à Bethesda (États-Unis), décédé en 2007.
131. EEG : électroencéphalogramme, qui mesure l'activité électrique du cerveau au niveau du crâne.
132. Sentman D. D., « Schumann resonances » (Résonances de Schumann), chapitre 11, *in* Hans Volland (éd.), *Handbook of atmospheric electrodynamics* (Livret d'électrodynamique atmosphérique), Volume I (Boca Raton, Florida : CRC Press Book, 1995), 267.
133. « Même adulte, une partie du cerveau continue à grandir » d'Elena Sender, *Sciences et Avenir* du 06-01-2017.
134. « Une pouponnière de neurones découverte dans les méninges » d'Elena Sender, *Sciences et Avenir* du 30-11-2016.
135. « Découverte : le cerveau est connecté au système immunitaire » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 16-06-2015.
136. « La connexion esprit-corps, bien plus dense que l'on ne le pensait » d'Elena Sender, *Sciences et Avenir* du 16-08-2016.
137. « Une preuve de plasticité synaptique », *Le Quotidien du Médecin* du 22-06-2014.
138. AVC : accident vasculaire cérébral.
139. « Peut-on réanimer un cerveau mort ? » de Hugo Jalinière, *Sciences et Avenir* du 11-06-2017.
140. « Un homme vit normalement avec seulement 10 % de son cerveau » de Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 19-07-2016.
141. « *Is your brain really necessary?* » par Roger Lewin, *Science*, Vol. 210, p. 1232-1234, du 12-12-1980.
142. « Un cerveau vivant 10 minutes après sa mort ! » par Damien Mascret, *Le Figaro* du 10-03-2017.

143. OBE : *Out of Body Experience* en anglais, pour « sortie hors du corps » en français.
144. « L'OBE serait-elle liée à une aire cérébrale ? » par Pascale Catala et Bryan Williams – http://www.metapsychique.org/L-OBE-serait-elle-liee-a-une-aire.html
145. *Le Quotidien du Médecin* n° 8349 du 05-11-2007.
146. EMI : état de mort imminente.
147. Sentiment profond de l'unité universelle.
148. *Le Nouvel Observateur* du 16-10-2003.
149. *Le Quotidien du Médecin* du 18-12-2008 citant Missouri, Brick Johnstone *et al.*, « Un journal de religion et de science » publié dans *Zygon*.
150. Libération holographique du péricarde.
151. Karl Spencer Lashley, biologiste, psychologue et comportementaliste, connu pour ses travaux sur la mémoire.
152. « Cerveau : où se trouve le siège de la mémoire ? » par Jean-Antoine Girault, *Le Figaro* du 13-03-2017.
153. « Découverte de 40 gènes impliqués dans l'intelligence », *Sciences et Avenir* avec l'AFP du 23-05-2017.
154. « Comment l'intelligence est venue à l'homme » par Pierre Kaldy, *Le Figaro* du 27-05-2012.
155. « Non, l'intelligence n'est pas écrite dans nos gènes » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 23-05-2017.
156. « Le désir mimétique : notre atout », INREES du 05-09-2017.
157. « De la transmission intergénérationnelle de l'anxiété » par le Dr Alain Chen, JIM du 14-08-2015.
158. « Non, l'intelligence n'est pas écrite dans nos gènes » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 23-05-2017.
159. Univadis.fr, « Burn-out : un salarié sur quatre est concerné » du 24-11-2014.
160. European Agency for Safety and Health at Work, « The economic effects of occupational safety and health in the Member States of the European Union », Bilbao, European Agency.
161. Dans notre quotidien habituel, c'est-à-dire en dehors des situations de guerre, d'attentat, d'agression, de violence et autres.
162. *Le Quotidien du Médecin* n° 7106 du 12-04-2002.
163. Il est entendu que nous restons là uniquement dans le cadre du stress habituel comme on le connaît dans notre société et non de celui lié à un harcèlement, une guerre, une agression, une révolution…
164. Henri Laborit (1914-1995), médecin chirurgien et neurobiologiste. Il introduisit l'utilisation des neuroleptiques.

165. *Le Généraliste* n° 1379 du 13-10-92.
166. Hypersympathicotonie : excès de fonctionnement du système sympathique.
167. Cortisolémie : taux du cortisol présent dans le sang.
168. L'épigénétique est l'étude de l'expression des gènes en fonction de l'environnement, du mode de vie et du vécu des individus.
169. *The Lancet* du 23-07-94, p. 269.
170. *Le Quotidien du Médecin* n° 4795 du 29-08-1991.
171. *Le Quotidien du Médecin* n° 7585 du 08-09-2004.
172. ECCO 12, *Le Quotidien du Médecin* n° 7390 du 25-09-2003.
173. « Le stress professionnel peut entraîner des troubles psychiatriques : c'est prouvé », *Le Monde*.
174. Copenhague – 12e congrès européen d'oncologie clinique (ECCO 12).
175. MICI : maladies inflammatoires chroniques de l'intestin.
176. *Am. J. Respir. Crit. Care. Med.* 2007 ; 176 : 983-987.
177. « Les poussées évolutives de la sclérose en plaques seraient favorisées par les événements stressants » par le Dr Peter Stratford, *Le Nouvel Observateur* du 31-03-2004.
178. Hart S. L. *et al.* : « Association between stressful life events and exacerbation in multiple sclerosis : a meta-analysis », *Br. Med. J.* 2004 ; 328 : 731-736.
179. *FMC Hebdo*, n° 125, 09-10-2001.
180. *Sciences et Avenir*, novembre 2005.
181. « Effet placebo : le côté obscur de la force thérapeutique », *Science et Vie*, hors-série 236 de septembre 2006.
182. « Effet placebo : le côté obscur de la force thérapeutique », *Science et Vie*, hors-série 236 de septembre 2006.
183. Journal *Ça m'intéresse*.
184. Phlébotonique : veinotonique, produit tonifiant les veines en cas d'insuffisance veineuse.
185. *Impact médecin*, quotidien n° 559.
186. CHARM : *Candesartan in Heart Failure Assesment of Reduction in Mortality and Morbidity*.
187. AIM 111 – 2005.
188. Cyclosporine : médicament antirejet, utilisé notamment lors des greffes.
189. Interleukine 2 : élément du système immunitaire.
190. « Effet placebo : le côté obscur de la force thérapeutique », *Science et Vie*, hors-série 236 de septembre 2006.
191. *Sciences et Avenir*, novembre 2005.
192. *Le Quotidien du Médecin* n° 7544 du 19-05-2004.

193. *FMC Hebdo* n° 125, 09-10-2001.
194. « Pas égaux devant le placebo » par Marc Goslam, *Sciences et Avenir* du 22-05-2016.
195. « Évaluation des traitements de l'arthrose du genou : contre quel placebo ? », JIM Actualités médicales, Univadis du 18-09-2017.
196. « Effet Placebo : le côté obscur de la force thérapeutique », *Science et Vie*, hors série 236 de septembre 2006.
197. « L'effet placebo fonctionne même sans mentir », *Nexus* n°73, mars-avril 2011.
198. « Pas égaux devant le placebo » par Marc Goslam, *Sciences et Avenir* du 22-05-2016.
199. « Placebo : plus c'est cher, mieux ça marche » de J. I., *Sciences et Avenir* du 11-03-2008.
200. *Tout prévoir* n° 342 de juin 2003.
201. « L'hypnose, ça marche vraiment ? » de Stéphane Desmichelle, *Sciences et Avenir* du 04-09-2017.
202. Aux éditions Marabout, collection Essai-Santé.
203. « L'efficacité de l'hypnose est-elle scientifiquement démontrée ? » de Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 03-03-2017.
204. « L'efficacité de l'hypnose est-elle scientifiquement démontrée ? » de Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 03-03-2017.
205. EFT : *Emotional Freedom Technic.*
206. *Alternative santé – L'Impatient*, janvier 1998, n° 241.
207. Lymphocyte NK : *Lymphocyte Natural Killer.*
208. *Le Quotidien du Médecin* n° 7373 du mardi 2 septembre 2003.
209. *FMC Hebdo* n° 100, 06-02-2001.
210. *Le Quotidien du Médecin* n° 6915 du vendredi 11 mai 2001.
211. « Le bonheur améliore la santé et allonge la durée de vie » par Jean-Philippe Rivière – news.doctissimo.fr du 18-03-2011.
212. *Ibid.*
213. *Ibid.*
214. *Ibid.*
215. *Ibid.*
216. « La recette du bonheur existe, c'est Harvard qui le dit » par Mylène Bertaux, *Le Figaro Madame* du 22-06-2016.
217. « La recherche du bonheur et sa science » par Leonardo Vintini, *Epoch Times* du 06-10-2016.
218. Matthieu Ricard : moine bouddhiste tibétain, docteur en génétique cellulaire et auteur de livres comme *Plaidoyer pour le bonheur.*
219. « Le bonheur passe par le bien-être plus que par la richesse » par Quentin Périnel, *Le Figaro* du 19-12-2016.

220. « La recherche du bonheur et sa science » par Leonardo Vintini, *Epoch Times* du 06-10-2016.
221. « La santé sourit-elle aux optimistes ? » de Hugo Jalinière, *Sciences et Avenir* du 14-01-2015.
222. « Le bonheur améliore la santé et allonge la durée de vie » par Jean-Philippe Rivière – news.doctissimo.fr du 18-03-2011.
223. *Le Généraliste* n° 2228 du 06-12-2002.
224. *Sciences et Avenir*, novembre 2005.
225. Émile Coué (1857-1926), psychologue et pharmacien français.
226. *La Révolution silencieuse de la médecine* du Dr Joseph Lévy, aux Éditions du Rocher.
227. *Nexus*, novembre-décembre 2004, p. 44-45.
228. « Inde : 70 ans sans manger ni boire » par l'AFP – *Le Figaro* du 28-04-2010.
229. Marthe Robin (1902-1981) : mystique catholique française.
230. JIM, Journal international de médecine du 11-12-2009 – Fowler J. H. *et al.* « Dynamic spread of happiness in a large social network : longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study », *BMJ* 2008 ; 337:a2338, doi: 10.1136/bmj.a2338 (publié le 4 décembre 2008).
231. Thelma Moss (1918-1997) : psychologue et parapsychologue américaine connue pour son travail sur les photographies Kirlian et l'aura humaine.
232. Russe qui découvrit la présence d'un halo sur les plaques photographiques d'un objet lorsqu'il est soumis à un champ électrique.
233. Fernand Gouron, *Les Voies de l'esprit dans l'univers* aux éditions F. Sorlot et F. Lanore.
234. *Aura-Z* n° 1, mars 1993.
235. *L'Homme qui parle avec les plantes* d'Yvo Perrez Barreto aux éditions Presses du Châtelet.
236. Hubert Reeves : scientifique, astrophysicien et écologiste franco-canadien.
237. « Le cerveau de certains seniors reste jeune plus longtemps », *Sciences et Avenir* et l'AFP du 05-04-2017.
238. « Les personnes créatives ont de meilleures connexions cérébrales » par Stéphane Desmichelle, *Sciences et Avenir* du 22-02-2017.
239. « L'intelligence quantique du cœur », INREES du 23-08-2017.
240. Puterman E., Lin J., Krauss J., Blackburn E. H., Epel E. S., « Determinants of telomere attrition over 1 year in healthy older women : stress and health behaviors matter », *Mol. Psychiatry*, 29-07-2014.
241. *Le Livre du Ça* de Georg Groddeck, aux éditions Gallimard, 1976.
242. Éditions Albin Michel.
243. « L'envol de la bibliothérapie » par Pascale Senk, *Le Figaro* du 07-03-2012.
244. Aux éditions Amalthée.

245. Voir le livre *Bien nourrir son cerveau* du Dr Luc Bodin, aux Éditions du Dauphin, 2009.
246. *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus* de John Gray et Nathalie Jomard, éditions Pocket, 2011.
247. « Cardiologs : un algorithme pour détecter les pathologies cardiaques » par Sarah Sermondadaz, *Sciences et Avenir* du 27-03-2017.
248. « Quand les algorithmes détrônent les instituts de sondage » par Franck Daninos, *Sciences et Avenir* du 16-04-2017.
249. « Algorithme, voitures autonomes, Big Data, bienvenue dans le pire des mondes digitaux » par Marc Rameaux, *Le Figaro* du 27-12-2016.
250. *Idem.*
251. « Le pouvoir des algorithmes » par Olivier Lascar, *Sciences et Avenir* du 22-04-2015.
252. « Humains 3.0 : réparés, connectés et… immortels » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 30-03-2017.
253. « Yoga et méditation triplent les facteurs de croissance du cerveau » par Elena Sender, *Sciences et Avenir* du 26-08-2017.
254. Diverses sources comme Cysarz D. et Büssing A., « Cardiorespiratory synchronization during Zen meditation » (La synchronisation cardio-respiratoire durant la méditation zen), *European Journal of Applied Physiology* (2005) – Springer R. et Schneider *et al.*, « Meditation might reduce death, heart attack and stroke in heart patients » (La méditation peut réduire la mort, les attaques et AVC chez les patients cardiaques), *American Heart Association Journal* (novembre 2012).
255. « Un cerveau plus jeune grâce à la méditation » par Elena Sender, *Sciences et Avenir* du 10-02-2015.
256. *Sciences et Avenir*, décembre 2003.
257. *Tao magazine* n° 34, février 2003.
258. *AORA au quotidien* du Dr Luc Bodin, aux éditions Guy Trédaniel, 2015.
259. La fabrication et l'élimination des urines.
260. « Pourquoi respirer profondément aide à se calmer » de Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 11-04-2017.
261. « Antistress, la cohérence cardiaque » par Florence Servan-Schreiber et le Dr Frédéric Kochman, Topsanté.com, mars 2016.
262. Aux éditions Le Souffle d'Or.
263. Aux éditions Lumière de sagesse.
264. « Chez les ados, le manque de sommeil fait diminuer le volume de matière grise » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 08-03-2017.
265. EEG : électroencéphalogramme.
266. « Yoga et méditation triplent les facteurs de croissance du cerveau » par Elena Sender, *Sciences et Avenir* du 26-08-2017.
267. « En quoi le yoga est-il une thérapie ? » par Laurent Giordano, *Le Figaro* du 25-08-2017.

268. « En quoi le yoga est-il une thérapie ? » par Laurent Giordano, *Le Figaro* du 25-08-2017.
269. *Ho'oponopono nouveau* du Dr Luc Bodin, aux éditions Guy Trédaniel, 2016.
270. Wayne Dyer : auteur américain de best-sellers, dont *Le Pouvoir de l'intention,* aux éditions J'ai Lu, 2006.
271. Larousse de poche – Pocket 1994.
272. *Coucou, c'est Tesla, l'énergie libre*, collectif d'auteurs, aux éditions Félix, 1997.
273. *Le Livre jaune* n° 5, collectif d'auteurs, aux éditions Félix.
274. « Particule X : dans les pas du boson de Higgs » par Fiorenza Gracci, *Science et Vie* du 11-07-2016.
275. *La Source noire* de Patrice Van Eersel, aux éditions Livre de Poche, 1987.
276. *Science et Vie*, avril 2011 : « L'activité des enzymes » par Mathieu Grousson, p. 62-64.
277. Voir le livre *Le Visage de Dieu* d'Igor et Grichka Bogdanov, aux éditions Grasset, 2010.
278. W. Heisenberg, *Physique et philosophie*, *op. cit.*, p. 81.
279. *Le Voyage à Shambhalla* d'Anne Givaudan et Daniel Meurois, éditions Amrita, 1998.
280. Y. Andreyev, M.U. Bely et S.P. Sitko : « L'existence de fréquences fondamentales caractéristiques du corps humain », 1982.
281. I. S. Cherkasov et S. V. Nedzevtsky : « Étude expérimentale sur l'action de la résonance des ondes électromagnétiques sur le corps humain et possibilités thérapeutiques de cette action », 1983.
282. Fritz Albert Popp : « Émissions électromagnétiques assurant la communication des cellules et des tissus humains », 1989.
283. I. Freeman : « Fonctionnement synchronisé des cellules en phase et en amplitude », 1996.
284. Eleonora Alfinito : « Variation de la fréquence des ondes influant sur les cellules, dans le temps et l'espace », 2000.
285. « Tumeur : un tribunal italien reconnaît la responsabilité du téléphone portable » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 21-04-2017.
286. Georges Lakhovsky (1869-1942), scientifique et ingénieur américain d'origine russe qui vécut longtemps en France.
287. IRM : imagerie par résonance magnétique.
288. FDA : Food and Drug Administration aux États-Unis.
289. Glioblastome : variété de cancer du cerveau.
290. http://www.businesswire.com/news/home/20151006005760/fr/
291. Bartsch P., « Multiple chemical sensitivity : a new illness in relation to environment », *Arc. h. Public Health*, 53, p. 1-7 (1995). Smith, C. W., Choy R. Y. S. et Monro J., « Water – Friend or foe ? », *Laboratory Practice*, 34 (10), p. 29-34 (1985). Smith C. W. et Best S., « Electromagnetic Man (Health & Hazard in the Electrical Environment) », édit. J. M. Dent & Sons Ltd., Londres, 1989. Informations provenant de http://www.delvaux-danze.be/allergie.htm.

292. *Le Secret de la vie* de G. Lakhovsky, aux éditions Gauthier-Villars, 1929.
293. « Electromagnetic fields for the treatment of osteoarthritis », *Cochrane Review Abstracts* du 04-01-2003.
294. www.lespasseurs.com, *Morpheus* n° 10.
295. « Contrôle mental au laser : des souris transformées en rongeurs tueurs », www.anguillesousroche.com du 14-01-2017.
296. « Sur la possibilité de contrôle à distance de tous les cerveaux humains par l'induction électromagnétique d'algorithmes fondamentaux », http://etat-du-monde-etat-d-etre.net/ du 08-08-2011.
297. Aux éditions Carnot.
298. « Des employés de l'ambassade des États-Unis à Cuba victimes de mystérieuses attaques acoustiques », JIM.fr du 25-08-2017.
299. « Une attaque sonique à l'ambassade, vraiment ? » par Joël Ignasse, *Sciences et Avenir* du 25-08-2017.
300. Aux PUF.
301. « Photons as transmitters for intra – and intercellular biological and biochemical communication, the construction of a hypothesis », H. A. Fischer, dans *Electromagnetic Bio-Information*, 1989, Urban & Schwarzenberg.
302. Popp F. A., Chang J. J., Gu Q., Ho M. W., « Nonsubstantial biocommunication in terms of Dicke's theory » – Ho, Mae-Wan, Popp F .A., Warnke U. (éds) : *Bioelectrodynamics and Biocommunication*, World scientific Publishing, Singapore 1994, p. 293-317 – *Art et biotechnologies*, 2005, Presses de l'Université du Québec.
303. Rattemeyer M., Popp, F. A., Nagl W. : « Evidence of photon emission from DNA in living systems », *Naturwissenschaften*, vol. 68, n° 11, 1981.
304. *La Source noire* de Patrice Van Eersel, éditions Livre de Poche, 1987.
305. « A mathematically specified template for DNA and the Genetic Code in terms of the physically realisable processes of Quantum Holography », 1996, Proc. Symposium Living Computers, University of Greenwich.
306. « L'ADN, une piste sérieuse pour stocker nos milliards de données » par Stéphane Desmichelle, *Sciences et Avenir* du 30-06-2017.
307. « Un ADN stable à 6 lettres au lieu de 4 créé au laboratoire » par Brice Louvet, sciencepost.fr du 25-02-2017.
308. « Un ordinateur piraté grâce à un brin d'ADN modifié » par Sarah Sermondadaz, *Sciences et Avenir* du 11-08-2017.
309. « Maladie de Lyme : Luc Montagnier juge les tests inefficaces », Univadis – PR éditions Revue de presse du 20-06-2016.
310. *La résurrection et la vie éternelle sont désormais notre réalité,* aux éditions Saint-Germain-Morya, 2014.
311. Dr Melvin Morse, pédiatre, professeur à l'Université de Washington, auteur du livre *La Divine connexion,* aux éditions le Jardin des Livres, 2002.

312. « Des souvenirs codés dans l'ADN » par Milena, *Elishean* du 30-07-2010.
313. *Biologie médecine et physique quantique,* aux éditions Marco-Pietteur, 2011.
314. Edgar Cayce (1877-1945) : spirite américain ayant réalisé de nombreuses transes par hypnose.
315. « The mental Universe », *Nature*, vol. 436, p. 29 du 07-07-2005.
316. « Des scientifiques à la recherche d'un "esprit universel" » de Leonardo Vintini, *Epoch Times* du 10-01-2017.
317. Auteur américain de best-sellers comme *La Divine Matrice* et *L'Effet Isaïe.*
318. « Gregg Braden et l'effet Maharishi », *Ère nouvelle* du 03-02-2013.
319. « Des scientifiques à la recherche d'un esprit universel » par Leonardo Vintini, *Epoch Times* du 10-01-2017.
320. « Choix retardé : quand la mécanique quantique "agit" sur le passé » par Laurent Sacco, Futura Sciences – http://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/physique-choix-retarde-mecanique-quantique-agit-passe-10413/
321. « L'étrange lien entre l'esprit humain et la physique quantique » – https://www.anguillesousroche.com/science/letrange-lien-entre-lesprit-humain-et-la-physique-quantique/ et aussi « The strange link between the humain mind and quantum physics » par Philip Ball, BBC du 16-02-2017.
322. « Les maladies mentales, pourquoi pas moi ? » par Christian Gay, *Le Figaro* du 25-08-2017.
323. « Sommes nous tous des malades mentaux ? » par Damien Mascret, *Le Figaro* du 07-06-2013.
324. « Terrorisme et psychiatrie : l'Ordre traite le cas Collomb », JIM.fr du 25-08-2017.
325. « Voir l'effet placebo sous un autre angle : théorie de l'intrication » de Tara Malssac, *Epoch times* du 06-08-2015 – http://www.epochtimes.fr/
326. « Nous sommes faits de "poussière d'étoiles"... et de matière extragalactique ! » par Sarah Sermondadaz, *Sciences et Avenir* du 27-07-2017.
327. Aux éditions Guy Trédaniel.
328. « Allier la science et la religion » de Boris Iskakov – http://www.lapyramide.org/images/serv_docs/telechargement/Allier_Science_et_Religion.pdf
329. Lepton : ensemble de particules fondamentales comme les électrons, les muons, les neutrinos, etc.
330. *Gustave Le Bon : Hier et aujourd'hui*, éditions France-Empire, 2011.
331. *La Sorcellerie au cœur de la République* par Sylvie Jumel aux éditions Carnot, 2002.
332. « Le Rwanda interdit officiellement la sorcellerie pendant les matchs de football », *Le Figaro* du 29-12-2016.
333. « L'Afrique du Sud ouvre la première école de sorcellerie sur le continent » par Lerebelle – lesmoutonsrebelles.com du 13-06-2017.

334. Voir les livres *Manuel de soins énergétiques* et *Nettoyage et protection des personnes et des lieux* du Dr Luc Bodin aux éditions Guy Trédaniel.
335. Dante Alighieri (1265-1321), poète, écrivain et homme politique florentin, auteur de livres qui ont fait date, et notamment *La Divine Comédie*,.
336. « La question du diable agite l'Église catholique », *Le Figaro* du 12-06-2017.
337. « Je ne croyais pas possible qu'un baptisé puisse être possédé par le démon », *Le Figaro* du 12-06-2017.
338. Aux éditions Guy Trédaniel.
339. *Nettoyage et protection énergétique des personnes et des lieux* et *Connectez-vous au pouvoir infini de l'Univers* aux éditions Guy Trédaniel.
340. Aux éditions Exergue.
341. Aux éditions Robert Laffont.
342. Expérienceur : nom donné aujourd'hui aux personnes ayant vécu une NDE ou EMI.
343. « L'étonnante activité du cerveau juste après la mort » par Yves Miserey, *Le Figaro* du 19-08-2013.
344. Aux éditions J'ai Lu.
345. Aux éditions Guy Trédaniel.
346. « *Momento homo quia pulvis es et in pulverem revertis* », Genèse II, v. 19.
347. Bodhisattva : être humain qui a atteint l'état d'éveil.
348. Matthieu 17,12.
349. *20 cas suggérant le phénomène de réincarnation* de Ian Stevenson, aux éditions J'ai Lu, coll. Aventure Secrète.
350. Éditions du Rocher.
351. « Insolite. Un homme vit normalement avec seulement 10 % de son cerveau » de Lise Loumé, www.sciencesetavenir.fr du 19 juillet 2016.
352. *Science et Vie*, octobre 2005.
353. « Notre subconscient prédit les événements se déroulant dans le futur et réagit émotionnellement » par Tara Malsaac, *Epoch Times* du 28-06-2015.
354. Henri Bergson (1859-1941) : philosophe français.
355. *Science et Vie*, avril 2011, « Sens de l'odorat, sa subtilité tiendrait aussi à l'effet tunnel » de Mathieu Grousson, p. 64-65.
356. Livre VII de *La République* de Platon.
357. Pour plus d'informations, voir le livre du Dr Luc Bodin : *Connectez-vous au pouvoir infini de l'Univers* aux éditions Guy Trédaniel.
358. Miguel de Cervantès (1547-1616) : romancier, dramaturge et poète espagnol.
359. « We will prove we're in a simulation' Silicon Valley convinced we're living in the MATRIX » par Sean Martin, *Sunday Express* du 07-10-2016.
360. « Humans already living in computer simulation, leading Nobel prize astrophysist warns », par Sean Martin, *Sunday Express* du 24-02-2016.

361. « Notre monde pourrait-il être une illusion ? Une ancienne question toujours d'actualité », par Christina Bazan, *Epoch Times* du 05-07-2017 – www.epochtimes.fr
362. Luc 8, 40-55 ; Matthieu 9, 18-26 ; Marc 5, 21-43.
363. Aux éditions Guy Trédaniel.
364. *Grigori Petrovitch Grabovoï – L'homme des codes de guérison miracle* de Serge Fitz aux éditions Saint-Germain Morya.
365. « Musicothérapie : quand la musique remplace le médicament » par Lise Loumé, *Sciences et Avenir* du 25-05-2016.
366. St Lawrence J. S. et Joyner D. J., « The effects of sexually violent rock music on males' acceptance of violence against women » (Les effets de la musique rock violente sexuellement face à l'acceptation de la violence de la part des hommes envers les femmes), *Psychology of women quarterly* 15 (1991) : 49–63.
367. Johnson J. D., Jackson L. A., et Gatto L. « Violent attitudes and different academic aspirations : Deleterious effects of exposure to rap music » (Attitudes violentes et aspirations académiques : les effets délétères de l'exposition au rap), *Basic and applied social psychology* 16, 1–2, (1995) : 27–41.
368. Rudolph Steiner (1861-1925) fut un philosophe occultiste à l'origine de la médecine anthroposophique.
369. « La 432 Hz » – http://musique-pour-soigner-les-plantes.weebly.com/
370. http://www.harmonymusic.fr/
371. *EFT, Emotional Freedom Technic* du Dr Luc Bodin et de Maria-Elisa Hurtado-Graciet aux éditions Jouvence.
372. *Ho'oponopono nouveau* du Dr Luc Bodin, aux éditions Guy Trédaniel.
373. « Choix retardé : quand la mécanique quantique "agit" sur le passé » par Laurent Sacco, Futura Sciences : http://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/physique-choix-retarde-mecanique-quantique-agit-passe-10413/
374. Arthur Schopenhauer (1788-1860), philosophe allemand.
375. Prix Nobel de physique en 2006.
376. « Les scientifiques ont calculé la probabilité de l'existence » par Tara Maclsaac, *Epoch Times* du 22-11-2016 – http://www.epochtimes.fr/
377. *La Formule de Dieu* de Carlos Batista et José Rodrigues dos Santos aux éditions Pocket.
378. « Michio Kaku dit avoir trouvé la preuve définitive de l'existence de Dieu » – http://www.anguillesousroche.com/ du 11-06-2016.
379. « Croire en Dieu est bon pour la santé » par Christian Delahaye, *Le Quotidien du Médecin* du 13-08-2014.
380. Koenig H. G., McCullough M. E., Larson D. B., *Handbook of Religion and Health*, New York, OUP, 2001.
381. Koenig H. G., Larson D. B., « Religion and mental health : Evidence for an association », *Int. Rev. Psychiatry*, 2001 ; 13: 67-78.

382. *Journal of Affective Disorders*, avril 2013, *in Le Quotidien du Médecin* du 26 avril 2013.
383. « Croire en Dieu est bon pour la santé » par Christian Delahaye, *Le Quotidien du Médecin* du 13-08-2014.
384. Helm H. M., Hays J. C., Flint E. P., *et al.*, « Does private religious activity prolong survival ? A six-year follow-up study of 3,851 older adults », *J. Gerontol. Med. Sci.* 2000 ; 55A:M400-5.
385. Histoire relatée dans le livre *La Preuve par l'âme* de François de Witt aux éditions Guy Trédaniel, 2015.
386. *La Force de guérir* aux éditions Odile Jacob.
387. *Les Quatre Accords toltèques* de Don Miguel Ruiz, aux éditions Jouvence.
388. Viktor Frankl (1905-1997).
389. « Redonner du sens à sa vie pour guérir » de Pascale Senk, *Le Figaro* du 16-09-2017.
390. Aux éditions Leduc.
391. « Redonner du sens à sa vie pour guérir » de Pascale Senk, *Le Figaro* du 16-09-2017.
392. « Un but dans l'existence et pas d'Alzheimer » par le Dr Alain Cohen, JIM.fr du 09-04-2010.
393. *La Vie après la vie* du Dr Raymond Moody, J'ai Lu, coll. « Aventure Secrète », 2017.
394. *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà* du Dr Jean-Jacques Charbonier aux éditions Guy Trédaniel, 2012.
395. Aux éditions Octave.
396. *Alternative Santé – L'Impatient*, hors-série n° 28 de juin 2003.
397. « Mourante, elle affirme soigner son cancer avec des ananas » par Laurie Bergeron, *Le Journal de Montréal* du 30-03-2015.
398. Aux éditions Robert Laffont.
399. Faculté de Montpellier, novembre 1994.
400. Henri Laborit (1914-1995), médecin, chirurgien et neurobiologiste. Il introduisit l'utilisation des neuroleptiques.
401. Le Dr Melvin Morse est pédiatre, professeur à l'université de Washington et auteur du livre *La Divine Connexion*, aux éditions le Jardin des Livres, 2002.
402. « Enquête sur les guérisons miraculeuses » par Réjane Ereau, INREES du 03-07-2012.
403. Luc 8, 40-55 ; Mt 9, 18-26 ; Mc 5, 21-43.
404. Edgar Cayce, Lecture 1196-7.
405. *Médecins du ciel, médecins de la Terre* de Maguy Lebrun, aux éditions Robert Laffont.
406. *The Journal of Reproductive Medicine*, 28 septembre 2001.
407. *Vérité santé pratique* n° 57 du 22-04-2000.
408. *Le Quotidien du Médecin* n° 7001 du 02-11-2001.

409. *Monitoring and Actualization of Noetic TRAining.*
410. *Le Quotidien du Médecin* n° 7001 du 02-11-2001.
411. *Le Quotidien du Médecin* n° 7596 du 23 septembre 2004.
412. *Les mots qui guérissent* aux éditions américaines Harper-Collins.
413. *Le Quotidien du Médecin*, « La prière qui guérit ».
414. *La Prière, un remède pour le corps et l'esprit,* aux éditions Le Jour.
415. *Le Quotidien du Médecin* n° 7528 du 27-04-2004.
416. *Le Quotidien du Médecin* n° 5749, décembre 1995.
417. *Ave Maria* : *Ave Maria, gratia plena, dimus tecum, benedicat tui mulieribus et benedictus fructus ventri tui Jesus.*
418. Mantra : *Om mani padme hum.*
419. *Le Quotidien du Médecin* n° 7036 du 21-12-2001 – *BMJ* vol. 323, 22-29-12-2001, 1446-1449.
420. Études citées par Koenig H. G., McCullough M. E., et Larson D. B., *Handbook of Religion and Health* (Manuel de religion et santé), Oxford, Oxford University Press (2001), 317–320.
421. *Manuel de religion et santé* 22.
422. *Glaube macht gesund* de Dale A. Matthews.
423. *Merkaba* signifie en hébreu « char ». Ce serait une sorte de véhicule présent autour des êtres humains permettant leur déplacement dans les autres dimensions.
424. « Pourquoi le cerveau des personnes compatissantes fonctionne différemment » par Tara MacIsaac, *Epoch Times* du 11-06-2015.
425. « Alain Finkielkraut : le mal totalitaire découle de la certitude d'appartenir au camp du Bien » par Alexandre Devecchio, *Le Figaro* du 15-09-2017.
426. Dr Ihaleakala Hew Len, thérapeute américain qui fit connaître Ho'Oponopono, technique issue de la sagesse hawaïenne.
427. « La générosité rend votre cerveau heureux » par *Sciences et Avenir* du 12-07-2017.
428. Mills P. J. *et al.*, « The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients » (Le rôle de la gratitude dans le bien-être spirituel chez des patients avec arythmie cardiaque asymptomatique), *Spirituality in Clinical Practice* 2 (mars 2015) : 5–17.
429. « Montrer de la gratitude rend plus heureux » de Pascal Senk, *Le Figaro* du 26-04-2012.
430. E. A. Hoge, M. M. Chen, E. Orr, C. A. Metcalf, L. E. Fischer, M. H. Pollack, I. Devivo, N. M. Simon, « Loving-kindness meditation practice associated with longer telomeres in women », *Brain Beav. Immun.*, 19-04-2013, Epub 19-04-2013.
431. Synchronicité : survenue simultanée de deux événements sans lien ensemble, dont l'association prend un sens pour la personne.
432. « L'amour, une force surnaturelle », INREES du 09-02-2015.

433. Louis Armstrong (1901-1971) : célèbre musicien de jazz.
434. Livre : *The Coherent Heart.*
435. « L'amour, une force surnaturelle », INREES du 09-02-2015.
436. « Le désir des femmes s'émousse-t-il plus vite ? » de Damien Mascret, *Le Figaro* du 16-09-2017.
437. *Hamlet*, acte III, scène 1.
438. *Inch' Allah*, expression arabe reprise par les musulmans, signifiant « Si Allah le veut ».
439. *Cancer, mon chemin de guérison*, aux éditions Arkhana, Vox.
440. « Cancer : une part importante de hasard » par Soline Roy, *Le Figaro* du 02-01-2015.
441. « Les survivants du cancer n'améliorent pas nécessairement leur hygiène de vie », chronique du Pr Khayat, *Sciences et Avenir* du 25-09-2016.
442. *Le Livre de la guérison* par le Dr Jean Doux, édité par l'auteur.
443. Proverbe chinois.

Dépôt légal : janvier 2018
IMPRIMÉ EN FRANCE

Achevé d'imprimer en janvier 2018
sur les presses de l'imprimerie *La Source d'Or*
63039 Clermont-Ferrand
Imprimeur n° 19960

Dans le cadre de sa politique de développement durable,
La Source d'Or a été référencée IMPRIM'VERT® par son organisme consulaire de tutelle.
Cet ouvrage est imprimé - pour l'intérieur - sur papier offset Amber Volume 90 g,
provenant de la gestion durable des forêts,
produit par des papetiers dont les usines
ont obtenu les certifications environnementales ISO 14001 et E.M.A.S.

Plus la médecine progresse et plus le nombre de malades augmente. Cela peut paraître paradoxal. Et aujourd'hui, 20 millions de personnes sont atteintes de maladies chroniques en France. Cela indique que la médecine soulage et soigne – ce qui n'est déjà pas si mal –, mais sans obtenir de guérison définitive. Il est donc temps de regarder les choses autrement si nous voulons véritablement atteindre cet objectif.

Nous sommes des êtres doués de conscience et surtout de spiritualité. Tout en conservant les aspects médicaux et pharmaceutiques du traitement d'une maladie, nous devrions également prendre en considération les autres aspects de notre être et les inclure dans nos démarches thérapeutiques.

La compréhension du sens de notre maladie révèle souvent un conflit psychologique sous-jacent et, au-delà de celui-ci, l'existence d'une souffrance profonde de notre être. Cette connaissance – et surtout la mise en place du changement de vie et de pensée qu'elle exige –, constitue une étape essentielle vers la guérison. **La recherche du sens de notre vie** va nous pousser vers ce qu'il y a de meilleur en nous, l'amour, la compassion et le partage, qui permettront de transcender la souffrance et la maladie.

Enfin, **le développement de notre spiritualité** – avec notamment le lâcher-prise, la prière, la méditation et surtout le silence – aidera à atteindre le niveau le plus élevé de notre être – que certains appellent notre âme –, qui contient en lui tous les possibles, dont l'étape ultime de la guérison.

Ce livre apporte une vision globale et complète de l'être humain – sur tous les plans : physique, émotionnel, psychologique, énergétique et spirituel.

Le **Dr LUC BODIN** est docteur en médecine, diplômé en cancérologie clinique et spécialiste en médecines naturelles. Il est aussi conférencier et auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *Soigner avec l'énergie*, *Manuel de soins énergétiques*, *Nettoyage et protection énergétique des personnes et des lieux* et *Les Trois Secrets de l'univers*, parus chez le même éditeur.

978-2-8132-1575-8 24,90 €

www.editions-tredaniel.com